Le riz est un aliment de base qui peut être accommodé de mille et une façons.
Dans cet ouvrage, vous trouverez des recettes de risottos, de pilafs et de paellas. Découvrez ainsi les saveurs cachées de cet aliment aux multiples facettes.

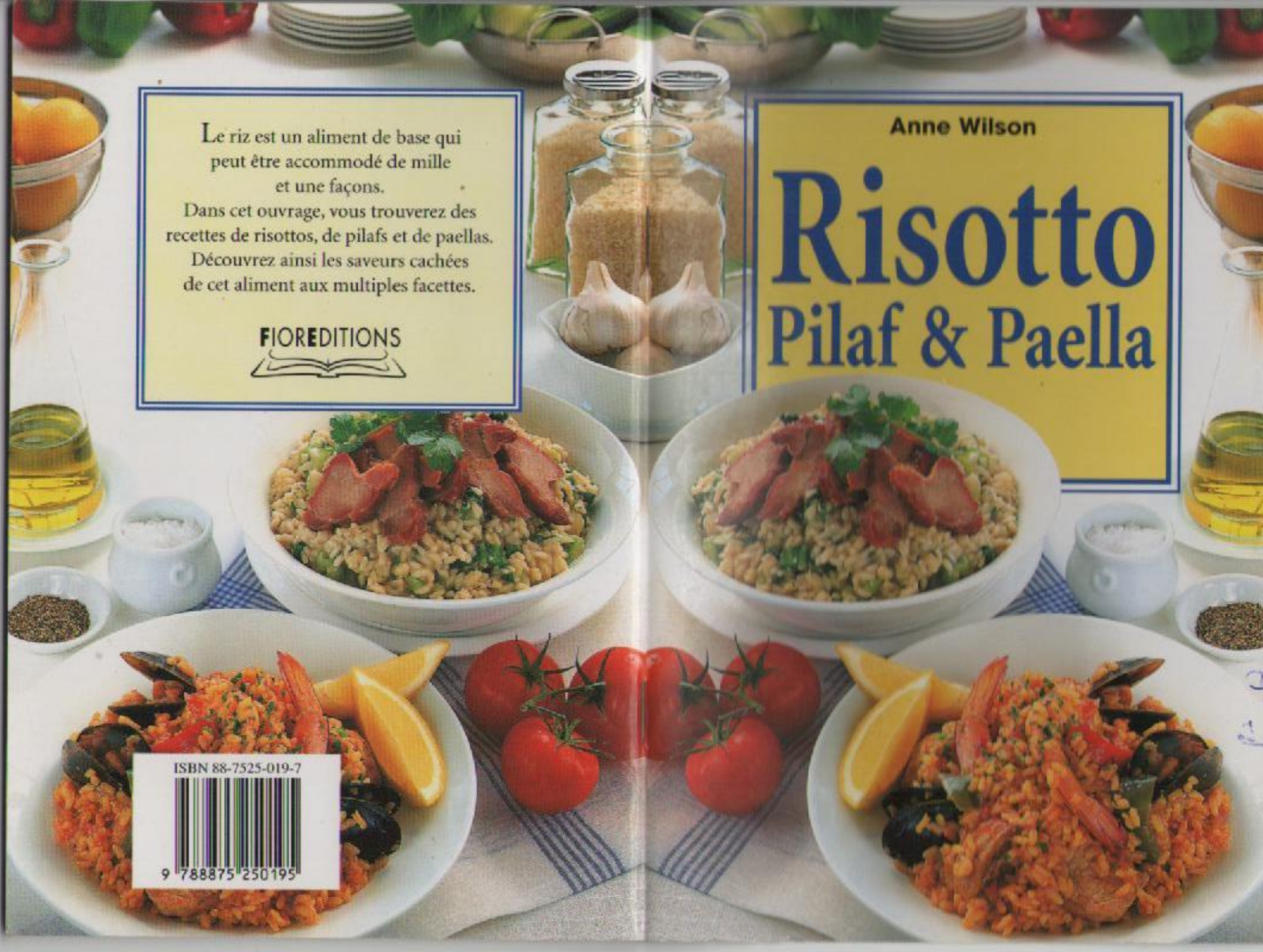
FIOREDITIONS

ISBN 88-7525-019-7

9 788875 250195

Anne Wilson

Risotto
Pilaf & Paella



Le riz : une denrée universelle

Aliment de base dans de nombreux pays, le riz est l'une des plus anciennes céréales cultivées au monde. Il en existe plus de 2 000 variétés qui entrent dans la préparation de nombreux plats traditionnels.

LE RISOTTO

Le risotto est l'un des plats de riz italiens les plus connus. Sa préparation demande un peu de temps et de patience. La préparation la plus classique est le risotto à la milanaise qui contient du safran, du vin, du bouillon et du fromage. Le risotto peut être servi comme plat principal ou comme entrée, comme le font les Italiens. Sur la table, il est toujours présenté en dôme dans un saladier. On peut en faire des croquettes panées ou des beignets fourrés au fromage ou à la viande, que l'on fait ensuite dorer dans la friture.

Le secret d'un bon risotto réside dans les deux ingrédients principaux : le riz et le bouillon. Le riz doit être moelleux tout en restant ferme sous la dent, même s'il a cuit pendant 20 ou 25 mn. Pour obtenir un tel résultat, prendre du Carnaroli ou de l'Arborio. Si l'on n'en trouve pas, on peut utiliser du riz rond mais le résultat ne sera pas le même. Un bouillon bien parfumé est également indispensable à la préparation d'un risotto digne de ce nom.
Depuis le XVIe siècle, le risotto a évolué : d'un plat de riz mijoté dans un bouillon épais, il est devenu ce que nous connaissons aujourd'hui. On le fait cuire lentement, à feu doux, dans du bouillon jusqu'à absorption, tout en remuant. À différents stades de la préparation, on peut ajouter divers ingrédients pour lui donner plus de saveur. Pour finir, on saupoudre le risotto de parmesan fraîchement râpé, puis on y ajoute un bon morceau de beurre ou encore une cuillerée de crème fleurette pour en accentuer l'onctuosité.
Il est conseillé d'utiliser du vrai parmesan portant l'appellation Parmigiano Reggiano, ou à défaut du Grana Padano qui s'en approche. De plus en plus souvent, on prépare le risotto en ajoutant le bouillon au riz en une seule fois puis on le fait cuire au four, à couvert. En fin de cuisson, il faut bien remuer pour faire ressortir l'onctuosité que l'on obtient avec la méthode traditionnelle. Mais il n'est plus nécessaire d'avoir des bras bien musclés !

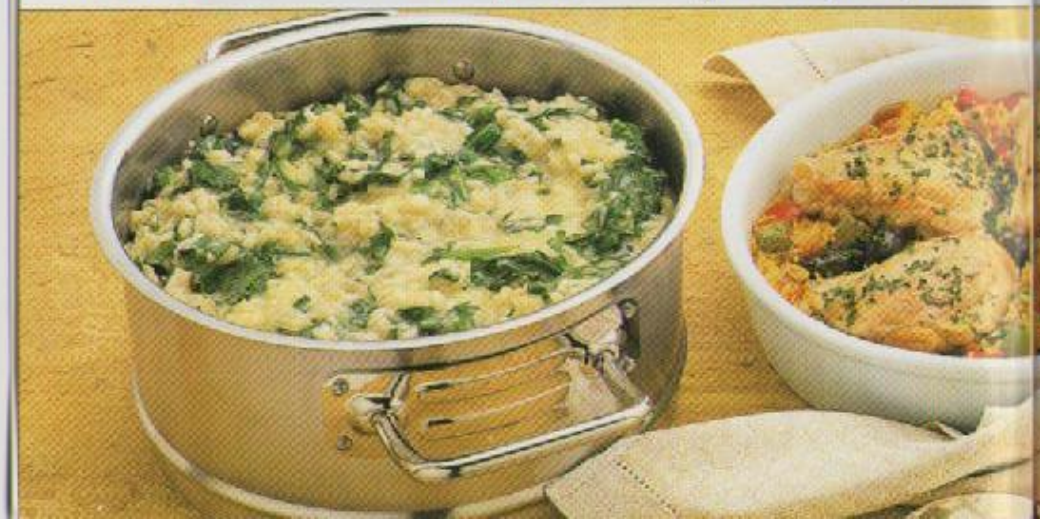
LE PILAF ET LE PILAU

Originaires du Proche-Orient, le pilaf et le pilau sont très similaires. On commence par faire revenir des oignons et des épices dans du beurre ou de l'huile puis on y ajoute le riz, à grains moyens ou encore à grains longs tel que le riz basmati.
Comme pour le risotto, le riz est d'abord mélangé à l'oignon. Les grains doivent rester bien séparés : le plat ne doit pas être compact mais avoir une consistance légère.
Le bouillon est ensuite ajouté en une seule fois. Le pilaf cuit couvert au four jusqu'à ce que le bouillon soit entièrement absorbé. Le pilau est préparé de la même manière, à cette différence près qu'il n'est pas cuit au four mais sur le gaz, à feu très doux. Le Biryani est un pilaf traditionnel.
Il se compose de couches de riz et de viande très épicée, et doit cuire jusqu'à ce qu'il en émane un agréable parfum.

LA PAELLA

Ce célèbre plat originaire d'Espagne est moins difficile qu'il n'y paraît. Il doit son nom au grand récipient à deux poignées dans lequel il se prépare. Vous pouvez en acheter un dans les magasins spécialisés ou dans les supermarchés. Au cas où vous n'en trouveriez pas, une grande sauteuse ou une cocotte fera l'affaire.
Traditionnellement, la paella se prépare avec du riz à grains ronds. Si elle peut avoir un goût différent selon les recettes, le riz y est toujours très épicé, relevé avec du safran et un bouillon très parfumé. Elle contient des crevettes roses, des coquillages, différentes sortes de viande, de la saucisse, des tomates, des poivrons et d'autres légumes. Certains ingrédients sont intégrés en début de cuisson pour parfumer le riz, tandis que d'autres, tels que les moules et les crevettes qui cuisent plus vite, sont ajoutés à la fin. Plaisir des yeux et régal des palais, la paella est un plat qui ravira vos hôtes. La placer au centre de la table et laisser les convives se servir.

De gauche à droite : Risotto aux épinards et au citron ; Pilaf marocain au poulet safrané ; Paella traditionnelle.



TYPES DE RIZ

Riz basmati : basmati signifie « parfumé ». Riz à longs grains poussant sur les contreforts de l'Himalaya. Les grains ne s'agglutinent pas à la cuisson, ont un parfum de noisette et dégagent un puissant arôme. Idéal pour le riz au curry, il peut être utilisé dans le pilaf, le pilau et les desserts.

Riz complet : également appelé riz brun. Riz à grains moyens ou longs au goût de noisette et à la consistance ferme. L'enveloppe de son ayant été conservée, compter 40 à 50 mn de cuisson. On l'utilise dans de nombreux plats, en particulier dans le pilaf.

Riz Jasmine : aussi appelé riz thaï parfumé. Riz à grains longs, légèrement collant à la cuisson. Ce riz délicat entre dans les repas quotidiens de nombreux peuples d'Asie.

Riz à grains moyens ou longs : riz décortiqué, blanc, dont les grains – moyens ou longs selon l'appellation – ont été débarrassés de l'enveloppe de son et du germe. Il est utilisé dans le pilaf ou la paella.

Riz à paella : riz à grains moyens et arrondis, ayant une consistance ferme. Le Calasparra est le riz espagnol par excellence utilisé dans la paella. On lui substitue souvent le riz à grains ronds.

Riz à risotto : riz italien à gros grains larges blancs nacrés, qui peut absorber 4 à 5 fois son poids en eau. Le Carnaroli est le prince des riz à risotto, le plus utilisé étant l'Arborio. Ces deux types appartiennent à la plus haute catégorie des riz à risotto dite *superfino*.

Riz à grains ronds : riz à grains courts et arrondis, décortiqué. Il est utilisé pour le riz au lait et d'autres desserts. On peut s'en servir pour la paella et le risotto.

De gauche à droite : risotto, riz rond, riz complet, riz basmati ; riz moyen ou long, riz à paella, riz Jasmine.

CONSEILS ET SUGGESTIONS

200 g de riz blanc cru = 555 g une fois cuit
200 g de riz complet = 370 g une fois cuit

En règle générale, le riz blanc triple de volume à la cuisson et le riz complet double de volume.

- Le riz cru se conserve dans un récipient hermétique.
- Le riz cuit se conserve couvert dans le réfrigérateur pendant 3 ou 4 jours, ou au congélateur pendant plusieurs mois.
- Pour préparer le risotto, le pilaf ou le pilau, utiliser une cocotte ou un faitout de bonne qualité afin que la cuisson soit uniforme.
- En général, le riz en paquet ne nécessite pas de lavage avant la cuisson, il a déjà été nettoyé.
- Choisir un bouillon de bonne qualité quel que soit le type de plat. Noter que certains bouillons prêts à l'emploi sont très salés ; y ajouter plus ou moins d'eau selon votre goût.
- Au bouillon utilisé pour le risotto, le pilaf et le pilau, on peut ajouter du vin, du lait de coco ou de la purée de légumes.
- Si vous ajoutez du vin, le faire toujours chauffer avec le bouillon et ne pas le verser directement sur le riz, car celui-ci pourrait prendre un goût de vinasse.
- Avec un reste de risotto, on peut préparer de petits beignets, ou des croquettes de riz appelées *suppli* et *arancini*, qui sont panés puis frits.

Nombreux sont ceux qui hésitent à préparer du risotto, pensant que cela prend trop de temps. Grâce au micro-ondes, il est pourtant possible aujourd'hui de le cuire plus rapidement et plus facilement.

Risotto au micro-ondes

Pour 2 à 3 personnes

¼ de cuil. à café de stigmates de safran
30 g de beurre
1 oignon, finement émincé
220 g de riz Arborio
750 ml de bouillon de légumes
50 g de parmesan râpé

1. Laisser tremper les stigmates de safran dans une cuillerée à soupe d'eau tiède. Dans un grand plat, faire fondre le beurre au micro-ondes, à température maximum, 30 s. Y mélanger les oignons et faire cuire, à la même température, 2 mn. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé de beurre. Cuire, toujours à la température maximum, pendant 1 mn.
2. Verser le bouillon et le safran avec son eau de trempage dans le plat, puis cuire à la même température pendant 10 mn. Retirer le plat du micro-ondes et bien remuer. L'y remettre et cuire à température maximum, 8 mn de plus.
3. Incorporer le parmesan et bien assaisonner de sel et de poivre. Avant de servir, laisser le plat au micro-ondes encore 5 mn au moins pour que le riz continue à cuire et absorbe tout le bouillon.

Suggestion :
Il est possible d'utiliser cette méthode de cuisson dans la plupart des recettes du risotto.
Conseils :
Attention en prenant le plat du micro-ondes, il peut être chaud.
Conservation :
Le risotto se conservant mal, le préparer juste avant le repas.

Risotto, paella et pilaf

De l'Asie à l'Europe, le riz est présent sur les tables sous forme de toutes sortes de plats délicieux. Découvrons-les.

Risotto Primavera

Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 6 personnes

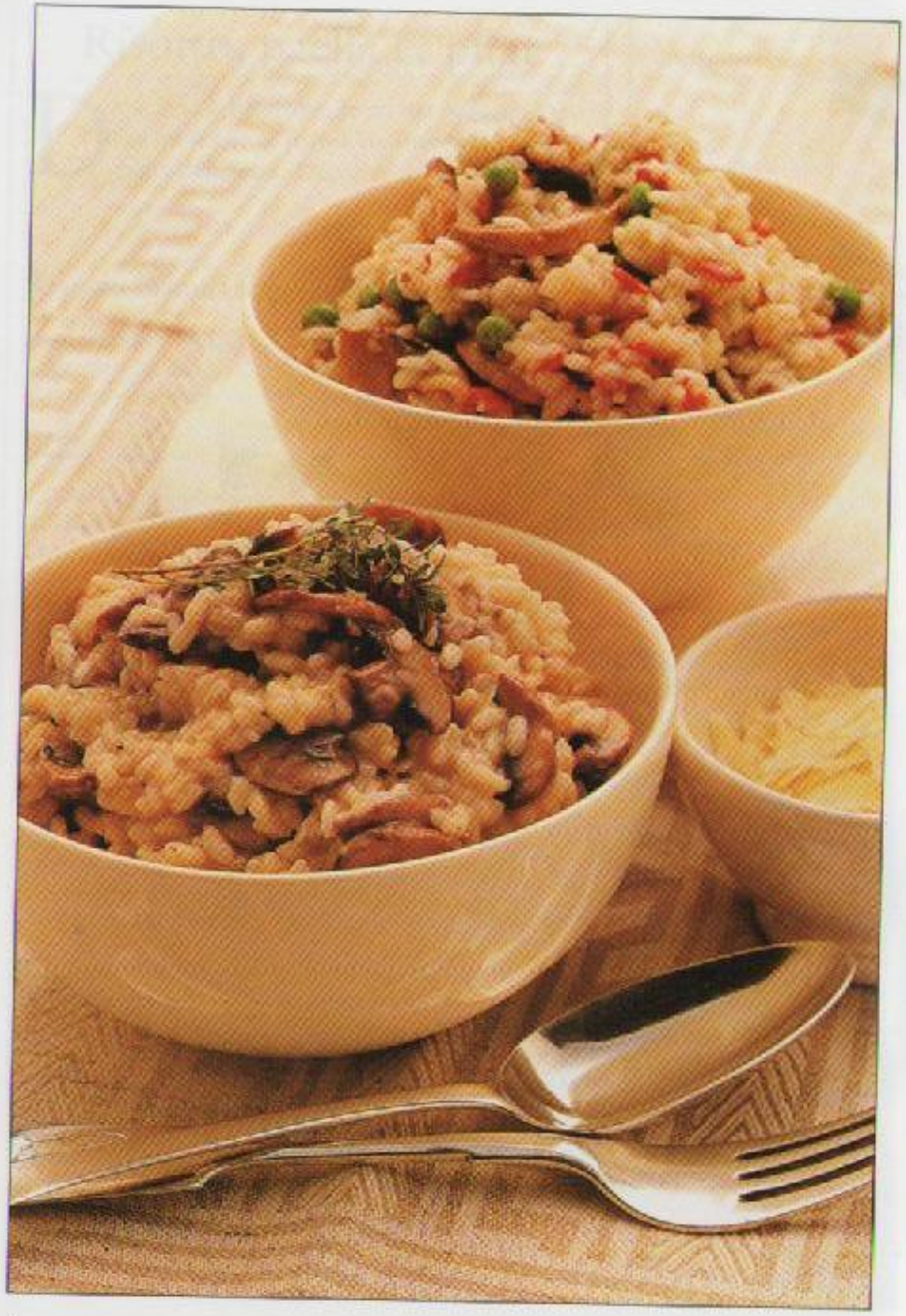
1,5 l de bouillon de poule ou de légumes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
75 g de beurre
1 gros oignon, finement émincé
1 carotte, coupée en petits dés
2 gousses d'ail, écrasées
440 g de riz Arborio
200 g d'asperges fraîches, coupées en morceaux de 2 cm
2 petites courgettes, finement émincées
120 g de petits pois frais
15 g de persil plat, haché
50 g de parmesan, fraîchement râpé

1. Dans une casserole, faire chauffer le bouillon, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile et la moitié du beurre dans une cocotte, à feu moyen. Ajouter l'oignon et la carotte et cuire, tout en remuant, pendant 5 mn. Y mettre l'ail et faire revenir, toujours en remuant, pendant 2 mn jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter le riz et mélanger pendant 1 mn, jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud. Remuer constamment, à feu moyen, jusqu'à ce que le bouillon soit presque totalement absorbé. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer. Attendre 10 mn puis mettre les asperges, les courgettes et les petits pois. Verser le bouillon restant. Laisser cuire pendant 10 à 15 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre et moelleux.
4. Retirer du feu et ajouter le persil, le parmesan et le reste de beurre en mélangeant. Assaisonner à volonté.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 11 g; lipides 20 g; glucides 63 g; fibres alimentaires 4,7 g; cholestérol 40 mg; 1 987 kJ (475 cal)

Risotto Primavera.

❖ Risotto, paella et pilaf ❖



Risotto au salami et aux petits pois

Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

1,25 l de bouillon de poule ou de légumes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
20 g de beurre
1 oignon, finement émincé
250 g de champignons de Paris, émincés
150 g de salami
440 g de riz Arborio
150 g de petits pois, décongelés
50 g de parmesan râpé

1. Dans une casserole, faire chauffer le bouillon, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte. Ajouter l'oignon et les champignons, puis les faire revenir 5 mn jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Y mettre le salami et laisser cuire 3 mn. Ajouter le riz en remuant 1 mn, jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud. Remuer constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption du liquide. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, pour qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre et moelleux.
4. Ajouter en remuant les petits pois et le parmesan, puis assaisonner.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 30 g; lipides 33 g; glucides 105 g; fibres alimentaires 11 g; cholestérol 64 mg; 3 495 kJ (835 cal)

Risotto aux champignons

Préparation : 10 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 à 6 personnes

1,25 l de bouillon de poule ou de légumes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
100 g de beurre, coupé en petits morceaux
1 oignon, finement émincé
250 g de champignons de Paris de variété brune, émincés, sans le pied
3 gousses d'ail, écrasées
80 ml de vermouth blanc sec
440 g de riz Arborio
150 g de parmesan râpé

1. Dans une casserole, faire chauffer le bouillon, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer la moitié de l'huile et 20 g de beurre dans une poêle, à feu moyen. Faire revenir l'oignon pendant 10 mn, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Chauffer le reste de l'huile et 40 g de beurre dans une cocotte, à feu vif. Y mettre les champignons et l'ail puis faire revenir 10 mn tout en remuant, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et aient rendu toute leur eau. Les mettre dans une passoire au-dessus d'un saladier et les presser avec une cuillère pour bien les égoutter. Assaisonner et réserver. Remettre le jus des champignons dans la cocotte, ajouter le vermouth et faire bouillir 2 mn jusqu'à ce que le liquide réduise à l'équivalent d'une cuillerée à soupe.
4. Ajouter le riz à l'oignon en remuant, jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
5. Y verser le jus des champignons et 125 ml de bouillon. Remuer constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption du liquide. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre.
6. Retirer du feu puis ajouter les champignons, le parmesan et le reste du beurre. Assaisonner.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 20 g; lipides 30 g; glucides 60 g; fibres alimentaires 5 g; cholestérol 65 mg; 2 496 kJ (596 cal)

Risotto au salami et aux petits pois (en haut) et Risotto aux champignons.

Risotto aux œufs et aux asperges

Préparation :
15 mn
Cuisson :
1 h
Pour 4 personnes

1,5 l de bouillon de légumes
200 g d'asperges vertes fraîches, bouts coupés
60 g de beurre
2 gros oignons, finement émincés
3 gousses d'ail, écrasées
440 g de riz Arborio
3 œufs
180 ml de crème fleurette
25 g de parmesan, fraîchement râpé
1 pincée de noix muscade en poudre

1. Dans une casserole, faire chauffer le bouillon, couvrir et laisser frémir doucement. Ajouter les asperges et cuire 2 à 3 mn. Retirer du feu. Enlever les asperges à l'aide d'une écumoire et les rafraîchir à l'eau froide. Couper 5 cm de la tige, avec le bourgeon et hacher grossièrement le reste. Remettre le bouillon sur le feu et laisser chauffer à feu doux.
2. Préchauffer le four à 180° C (thermostat moyen). Huiler 4 cassolettes peu profondes.
3. Faire fondre le beurre dans une grande cocotte, à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Y verser le riz en remuant pour bien l'enrober.
4. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à son absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre et moelleux. Y ajouter les asperges hachées.
5. Entre-temps, battre les œufs, la crème, le parmesan et la noix muscade ensemble. Assaisonner de sel et de poivre noir fraîchement moulu.
6. Mettre le risotto dans les cassolettes sans les remplir complètement. À l'aide d'une cuillère, faire 3 ou 4 cavités dans le riz pour qu'il s'imprègne bien du mélange à base d'œuf que l'on verse après avoir déposé les pointes d'asperges. Faire cuire au four pendant 20 à 25 mn jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 17 g ; lipides 40 g ; glucides 92 g ; fibres alimentaires 4 g ; cholestérol 242 mg ; 3 266 kJ (780 cal)

Risotto aux œufs et aux asperges.

1. Mélanger le riz à l'oignon et à l'ail jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.

2. Verser 125 ml de bouillon à la fois sans cesser de remuer.

3. À l'aide d'une cuillère, faire 3 ou 4 cavités dans le riz.

4. Arroser le riz et les pointes d'asperges du mélange à base d'œuf.

Risotto aux épinards et au citron

Préparation :
20 mn
Cuisson :
35 mn
Pour 4 personnes

1,5 l de bouillon de légumes
250 ml de vin blanc sec
40 g de beurre
1 petit oignon, finement émincé
1 gousse d'ail, écrasée
440 g de riz Arborio
300 g d'épinards, hachés
1 cuil. à café de zeste de citron, finement râpé
2 cuil. à soupe de jus de citron
60 ml de crème fleurette
3 cuil. à soupe de persil plat frais
25 g de parmesan, fraîchement râpé

1. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Faire fondre le beurre dans une cocotte, à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail 5 mn en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser le riz et mélanger pour bien l'enrober.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à son absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre et moelleux. Avant de mettre les derniers 125 ml de bouillon, ajouter les épinards, le zeste et le jus de citron.
4. Retirer du feu. Ajouter la crème, le persil et le parmesan en remuant.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 12 g; lipides 18 g; glucides 90 g; fibres alimentaires 5 g; cholestérol 52 mg; 2 380 kJ (570 cal)

Risi e bisi

Préparation :
20 mn
Cuisson :
35 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 l de bouillon de bœuf
90 g de beurre, coupé en morceaux
1 oignon, finement émincé
2 gousses d'ail, écrasées
1 petite branche de céleri, finement hachée
2 tranches de jambon cru, coupé en petits morceaux
500 g de petits pois, décongelés
125 ml de vin blanc
440 g de riz Arborio
30 g de persil frais, haché
2 cuil. à café de menthe fraîche, hachée
40 g de parmesan, fraîchement râpé

1. Dans une casserole, faire chauffer le bouillon, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Faire fondre 30 g de beurre dans un faitout, à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail, le persil, le céleri et le jambon pendant 5 mn, en remuant, jusqu'à ce que le mélange soit tendre. Réduire à feu doux, verser les petits pois et le vin puis cuire encore 5 mn, jusqu'à ce que le vin se soit évaporé. Ajouter le riz au mélange en remuant 1 mn pour bien l'enrober.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à son absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre et moelleux.
4. Retirer du feu. Ajouter la menthe, le parmesan et le beurre tout en remuant.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 13 g; lipides 15 g; glucides 65 g; fibres alimentaires 7 g; cholestérol 45 mg; 1 920 kJ (460 cal)

Risotto aux épinards et au citron (en haut) et Risi e bisi.

Risotto rouge

Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 à 6 personnes

750 ml de bouillon de légumes
250 ml de vin rouge sec
60 g de beurre
2 gros oignons rouges, hachés
2 cuil. à soupe de feuilles de thym, hachées
2 petites pommes de chicorée rouge de Vérone, finement émincées
330 g de riz Arborio
400 g de haricots borlotti, rincés et égouttés
60 g de romano râpé
Copeaux de romano, pour décorer

1. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat moyen). Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Faire fondre le beurre, dans un plat allant au four, à feu moyen. Faire rissoler l'oignon pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'il roussisse légèrement. Ajouter le thym en remuant.
3. Mettre la chicorée et le riz, puis cuire 2 à 3 mn jusqu'à ce que la chicorée soit tendre.
4. Verser le mélange de bouillon et de vin en remuant et mettre au four, à couvert, pendant 30 mn. Ajouter les haricots et le romano en remuant puis remettre au four 5 mn. Garnir de morceaux de romano et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 11 g; lipides 12 g; glucides 50 g; fibres alimentaires 5 g; cholestérol 35 mg; 1 592 kJ (380 cal)

Risotto aux crevettes et à la coriandre

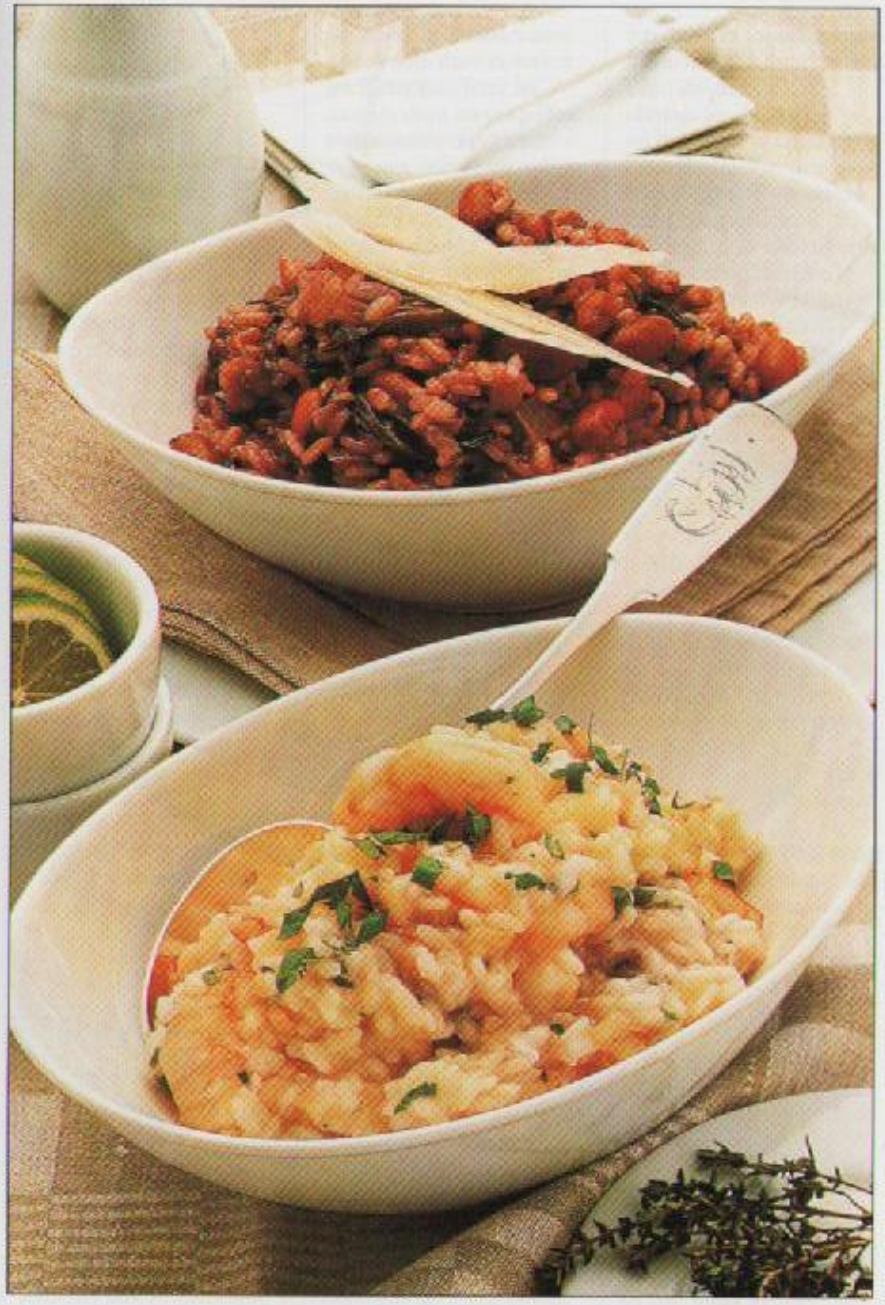
Préparation : 30 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 6 personnes

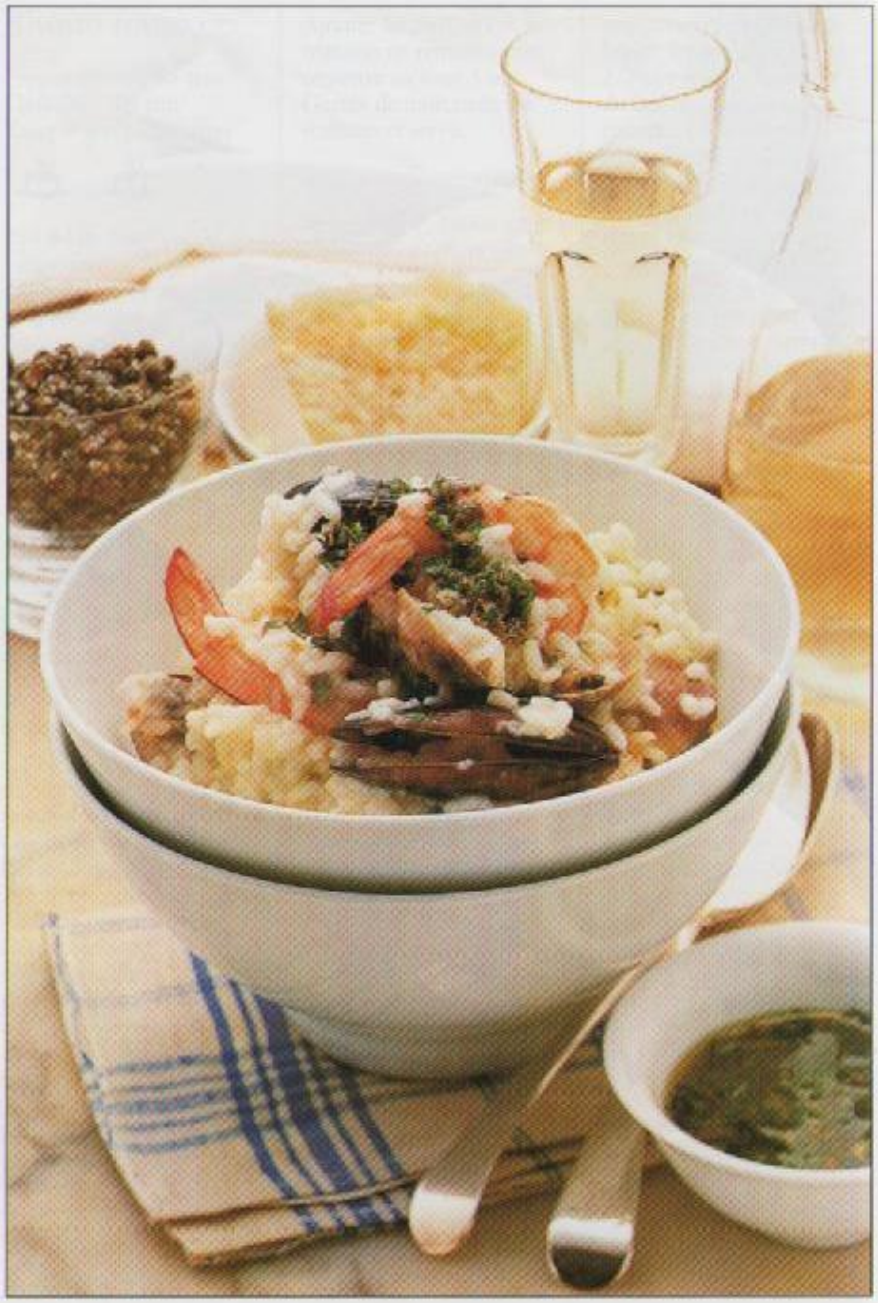
1,25 à 1,5 l de fumet de poisson
125 ml de vin rouge sec
50 g de beurre
1 oignon, finement émincé
4 gousses d'ail, écrasées
500 g de crevettes moyennes crues, décortiquées et nettoyées de leurs veines
440 g de riz Arborio
10 échalotes, finement émincées
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
3 cuil. à soupe de ciboulette de Chine ciselée
2 cuil. à soupe de jus de citron vert, frais

1. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Faire fondre la moitié du beurre, dans une cocotte, à feu moyen. Faire revenir l'oignon et la moitié de l'ail pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faire rissoler les crevettes 2 à 3 mn pour qu'elles deviennent bien roses. Les réserver. Ajouter le riz en remuant pour bien l'enrober.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à son absorption. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 15 à 20 mn. Réserver 125 ml.
4. Faire fondre le reste de beurre dans une poêle. Faire revenir le reste d'ail 1 mn, tout en remuant. Ajouter les échalotes et les faire légèrement roussir, tout en tournant, pendant 5 mn.
5. Incorporer les crevettes, les échalotes, la quasi-totalité des herbes aromatiques, le jus de citron vert et le bouillon restant dans le risotto. Mélanger puis assaisonner. Parsemer du reste des herbes.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 23 g; lipides 8 g; glucides 60 g; fibres alimentaires 2,5 g; cholestérol 145 mg; 1 690 kJ (405 cal)

Risotto rouge (en haut) et Risotto aux crevettes et à la coriandre.





Risotto aux coquillages et salsa verde

Préparation : 40 mn
Cuisson : 50 mn
Pour 4 personnes

Salsa verde
80 ml d'huile d'olive vierge extra
3 cuil. à soupe de persil plat frais, haché
1 cuil. à soupe ½ de câpres égouttées et hachées
3 gousses d'ail, écrasées
½ cuil. à café de zeste de citron râpé

8 grosses crevettes roses
10 petites moules
12 palourdes
180 ml de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de jus de citron
30 g de beurre
8 oignons nouveaux, hachés
440 de riz Arborio
1 cuil. à soupe de feuille de thym frais
40 g de parmesan râpé

1. Salsa verde
Verser l'huile, le persil, les câpres, l'ail et le zeste de citron dans un bol. Assaisonner de sel et de poivre puis bien mélanger.
2. Décortiquer les crevettes, sans retirer la queue. Réserver les têtes et les carapaces. Inciser le dos et enlever les veines. Nettoyer les moules avec une brosse dure et retirer les filaments. Jeter les moules dont les coquilles sont cassées ou restent ouvertes, même lorsqu'on les frappe légèrement. Bien les rincer ainsi que les palourdes.
3. Verser le vin et 180 ml d'eau dans un faitout et porter à ébullition. Ajouter les crevettes et cuire, à couvert, à feu vif 1 à 2 mn jusqu'à ce qu'elles deviennent bien roses. Les enlever et les réserver dans un plat; couvrir de papier d'aluminium. Porter de nouveau le liquide à ébullition et mettre les moules. Couvrir et cuire 2 à 4 mn en secouant le faitout jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Les retirer à l'aide d'une écumoire et jeter celles qui sont fermées. Les réserver dans le même plat que les crevettes. Porter de nouveau le liquide à ébullition et mettre les palourdes. Couvrir et cuire à feu vif 1 à 2 mn, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Les retirer et jeter celles qui ne sont pas ouvertes.
4. Filtrer l'eau de cuisson des coquillages au chinois au-dessus d'un récipient. Rincer le faitout.
5. Y mettre les têtes et les carapaces dans 1,5 litre d'eau. Couvrir et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser frémir à couvert, 15 mn. Passer l'eau de cuisson au chinois au-dessus du récipient où se trouve l'eau de cuisson des coquillages. Y verser de l'eau pour arriver à 1,5 litre, puis mélanger le jus de citron. Rincer le faitout, y mettre le liquide et porter à ébullition. Couvrir et laisser frémir doucement.
6. Faire fondre le beurre dans une cocotte, à feu moyen. Faire revenir les oignons nouveaux, tout en remuant, 1 à 2 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Y verser le riz en mélangeant pour bien l'enrober.
7. Réduire à feu moyen et laisser mijoter doucement. Arroser de 125 ml de liquide chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption. Continuer de verser le liquide, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 25 mn jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre et moelleux. Y mélanger le thym, le parmesan et les coquillages. Assaisonner. Couvrir et laisser reposer 5 mn. Servir dans des assiettes creuses et recouvrir d'une cuillerée de salsa verde.

VALEUR NUTRITIONNELLE PAR PORTION
Protides 20 g; lipides 30 g; glucides 90 g; fibres alimentaires 3,5 g; cholestérol 85 mg; 3088 kJ (735 cal)

Risotto aux coquillages accompagné de salsa verde.

Risotto au gorgonzola

Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 6 personnes

1,25 l de bouillon de poule ou de légumes
80 ml de vermouth blanc sec ou de vin blanc sec
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
1 gros oignon, finement émincé
440 g de riz Arborio
75 g de gorgonzola, coupé en morceaux
25 g de parmesan, fraîchement râpé
75 g de mascarpone

1. Faire chauffer le bouillon et le vermouth dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile et le beurre dans une grande cocotte. Faire revenir l'oignon 5 mn tout en remuant, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mélanger le riz à l'oignon 1 mn pour qu'il soit bien enrobé.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit quasiment absorbé. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre et moelleux.
4. Retirer du feu, puis ajouter le fromage en remuant pour bien mélanger. Assaisonner de sel et de poivre à volonté.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 12 g ; lipides 17 g ; glucides 60 g ; fibres alimentaires 2 g ; cholestérol 40 mg ; 1 905 kJ (455 cal)

Risotto au poulet, au poivron et à la roquette

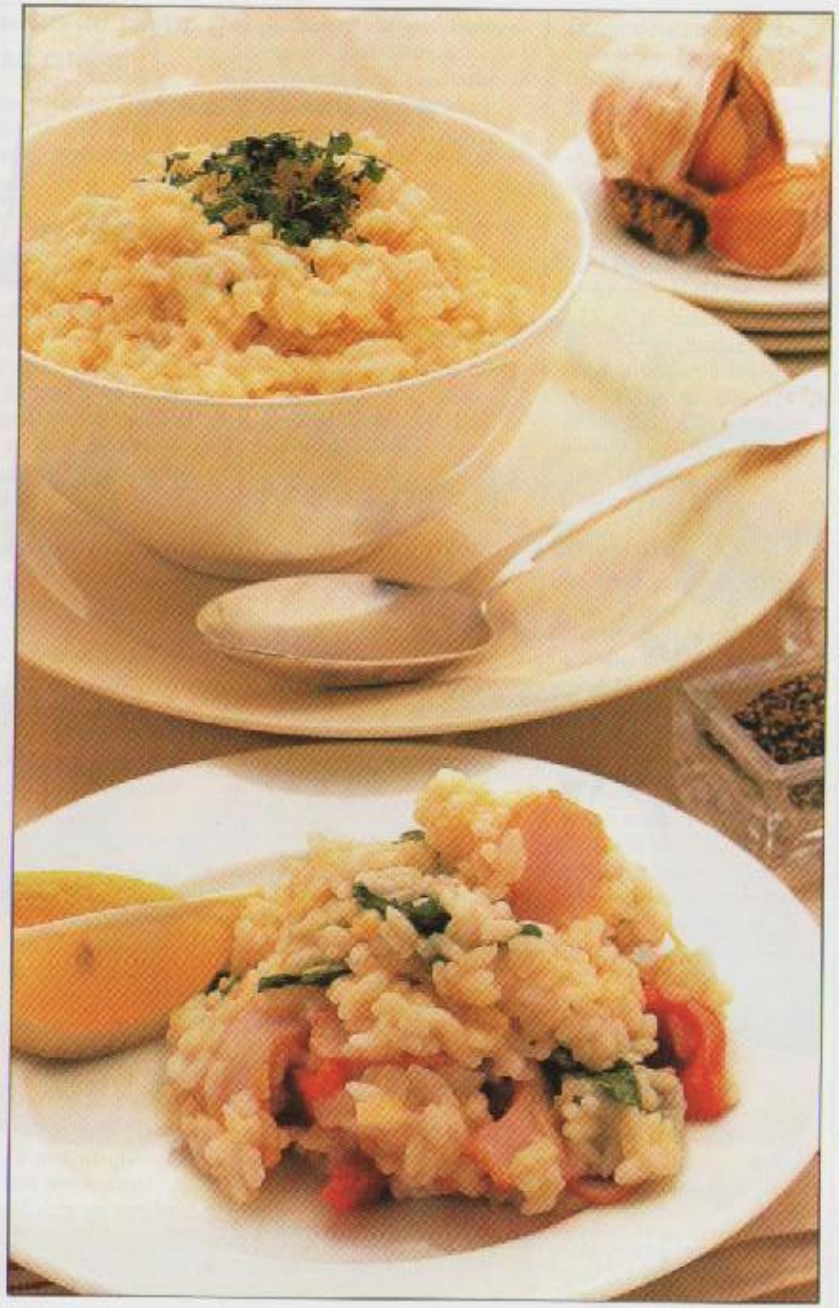
Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 poivron rouge
1,5 l de bouillon de poule
180 ml de vin blanc sec
50 g de beurre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poireau, finement émincé
2 gousses d'ail, écrasées
550 g de riz Arborio
200 g de blanc de poulet fumé, finement émincé
55 g de feuilles de roquette
50 g de parmesan, fraîchement râpé
1 cuil. à soupe de jus de citron

1. Couper le poivron en quatre puis retirer les graines et les filaments. Le faire griller côté peau jusqu'à ce que celle-ci se boursoufle et noircisse. Laisser refroidir dans un sac en plastique. Retirer la peau et couper la chair en lanières de 1 cm.
2. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
3. Chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte, à feu moyen. Faire revenir le poireau et l'ail 3 à 4 mn tout en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser le riz et le mélanger pour bien enrober.
4. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer, pendant 20 mn. Ajouter le poulet et laisser cuire 5 à 10 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre et moelleux. Y mélanger la roquette, le poivron, le parmesan et le jus de citron. Assaisonner de sel et de poivre fraîchement moulu.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 18 g ; lipides 17 g ; glucides 74 g ; fibres alimentaires 3 g ; cholestérol 46 mg ; 2 220 kJ (525 cal)

Risotto au gorgonzola (en haut), Risotto au poulet, au poivron et à la roquette.



Risotto au thym et au citron

Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 6 personnes

1,5 l de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
75 g de beurre
1 oignon, finement émincé
2 gousses d'ail, écrasées
440 g de riz Arborio
3 cuil. à soupe de thym frais
1 cuil. à soupe de zeste de citron, finement râpé
150 g de parmesan, fraîchement râpé

1. Faire chauffer le bouillon dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile et la moitié du beurre dans un faitout, à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail 5 mn. Y mélanger le thym et le riz et bien enrober celui-ci.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à son absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre.
4. Retirer du feu. Ajouter le zeste de citron, le parmesan et le reste du beurre tout en remuant.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 15 g ; lipides 25 g ; glucides 60 g ; fibres alimentaires 2 g ; cholestérol 55 mg ; 2 190 kJ (525 cal)

Beignets de risotto au fromage

Préparation : 20 mn + réfrigération
Cuisson : 35 mn
Pour 12 beignets

1,125 l de bouillon de poule
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon, finement émincé
330 g de riz Arborio
60 g de cheddar râpé
50 g de parmesan, fraîchement râpé
2 cuil. à soupe de persil frais, haché menu
3 oignons nouveaux, finement hachés
6 tomates, coupées en deux
12 tranches de bacon
Farine
60 ml d'huile d'olive pour la friture

1. Faire chauffer le bouillon dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat moyen).
2. Faire chauffer l'huile dans un faitout, à feu moyen. Faire revenir l'oignon 3 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Verser le riz en mélangeant pour bien l'enrober.
3. Arroser le riz de 125 ml de bouillon chaud, en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 20 mn, jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre. Ôter du feu puis ajouter le fromage, le persil et l'oignon. Mettre au réfrigérateur.
4. Dans le four, placer les tomates sur la lèchefrite et les faire griller côté peau pendant 30 mn. Faire griller le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
5. Les mains humides, diviser le risotto refroidi en 12 parties et former des beignets, puis les passer dans la farine. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive pour la friture. À feu moyen, faire rissoler les beignets 3 mn de chaque côté pour les dorer. Bien les égoutter. Servir accompagnés des tomates et du bacon.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 14 g ; lipides 12 g ; glucides 27 g ; fibres alimentaires 2,5 g ; cholestérol 29 mg ; 1 106 kJ (264 cal)

Risotto au thym et au citron (en haut) et Beignets de risotto au fromage.

Risotto au poulet et aux poireaux

Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

1,25 l de bouillon de poule
60 ml de vin blanc sec
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
25 g de beurre
300 g de blanc de poulet, coupé en morceaux d'environ 1,5 cm
2 poireaux, finement émincés
2 gousses d'ail, écrasées
330 g de riz Arborio
2 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de zeste de citron, finement râpé
2 cuil. à café de feuilles de thym-citron
50 g de parmesan râpé

1. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement. Chauffer l'huile et le beurre dans un faitout. Ajouter le poulet et faire rissoler 5 mn, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer du faitout.
2. Y mettre les poireaux et l'ail et cuire 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement roussis. Ajouter le riz et le mélanger pour qu'il soit bien enrobé.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer, pendant 20 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre et moelleux. Ajouter le poulet et son jus de cuisson, puis laisser encore cuire 5 mn. Retirer du feu puis mettre le jus de citron, le zeste, le thym-citron et le parmesan. Assaisonner, remuer, couvrir et laisser reposer 2 mn avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 38 g ; lipides 17 g ; glucides 67 g ; fibres alimentaires 3,5 g ; cholestérol 88 mg ; 2 480 kJ (595 cal)

Risotto aux saveurs de l'Asie

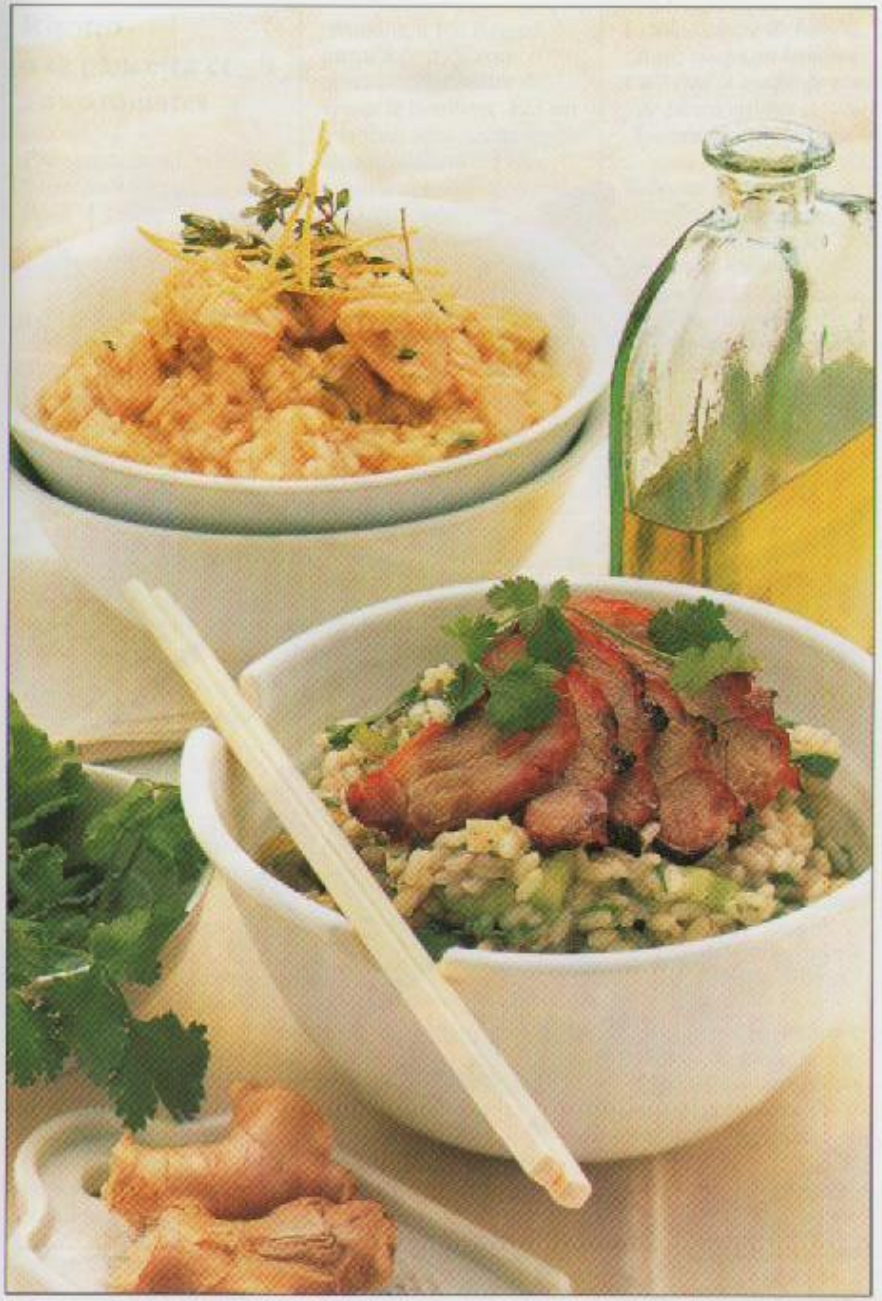
Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn
Pour 4 personnes

1 l de bouillon de poule
375 ml de vin chinois de cuisine ou de xérès sec
1 cuil. à soupe d'huile de sésame
2 cuil. à soupe d'huile
12 oignons nouveaux, émincés
2 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
4 gousses d'ail, écrasées
440 g de riz Arborio
1 kg de petits pak-choï, coupés en lanières
50 g de châtaigne d'eau en boîte
4 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
750 g de porc laqué chinois, coupé en tranches, réchauffé

1. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile dans un faitout, à feu moyen. Ajouter les oignons, le gingembre, l'ail et faire revenir 1 à 2 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser le riz et mélanger.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer, pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre et moelleux.
4. Ajouter les pak-choï, les châtaignes et la coriandre. Assaisonner. Déposer le porc dessus et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 54 g ; lipides 44 g ; glucides 99 g ; fibres alimentaires 14 g ; cholestérol 118 mg ; 4 604 kJ (1 100 cal)

Risotto au poulet et aux poireaux (en haut) et Risotto aux saveurs de l'Asie.



Risotto à la pancetta et aux aromates

Préparation : 15 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 à 6 personnes

1,5 l de bouillon de poule ou de légumes
80 ml d'huile d'olive
1 gros oignon rouge, finement émincé
200 g de pancetta, en tranches
2 gousses d'ail, écrasées
440 g de riz Arborio
2 cuil. à soupe de romarin frais, haché
4 cuil. à soupe de ciboulette coupée en tronçons de 2 cm
2 cuil. à soupe de basilic, coupé en fines lanières

1. Faire chauffer le bouillon dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile dans un faitout, à feu moyen. Faire revenir les oignons 5 mn en remuant. Couper la moitié de la pancetta en fines lanières et l'ajouter. Faire rissoler 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'elle croustille. Ajouter l'ail, le riz, le romarin et la moitié de la ciboulette, puis cuire 1 à 2 mn.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer, durant 25 mn, jusqu'à absorption.
4. Dans l'intervalle, passer au grill le reste de la pancetta jusqu'à ce qu'elle soit croustillante et l'égoutter sur du papier absorbant.
5. Ajouter le basilic et de la ciboulette tout en remuant. Assaisonner. Disposer sur des assiettes, déposer la pancetta sur le dessus et parsemer du reste de ciboulette.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 12 g ; lipides 14 g ; glucides 60 g ; fibres alimentaires 2 g ; cholestérol 17 mg ; 1737 kJ (415 cal)

Risotto au potiron

Préparation : 20 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

560 ml de bouillon de légumes
500 g de potiron, pelé et haché
60 g de beurre
2 oignons nouveaux, émincés
2 gousses d'ail, écrasées
275 g de riz Arborio
25 g de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de basilic frais, coupé en lanières
1 à 2 cuil. à soupe de noix de pécan grillées et hachées, pour décorer

1. Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajouter le potiron et laisser frissonner, à couvert, 5 à 8 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laisser tiédir. Le passer au mixeur pour obtenir une préparation onctueuse. Ajouter un peu d'eau, si nécessaire, pour obtenir 1 litre de liquide. Remettre dans la casserole, couvrir et laisser frémir.
2. Faire fondre le beurre dans un faitout. Y faire revenir les oignons et l'ail 2 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le riz et bien mélanger.
3. Arroser de 125 ml de bouillon en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer, pendant 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre.
4. Ajouter le parmesan et le basilic en mélangeant. Garnir de noix de pécan. Servir accompagné de côtelettes d'agneau.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 10 g ; lipides 22 g ; glucides 65 g ; fibres alimentaires 4 g ; cholestérol 44 mg ; 2025 kJ (484 cal)

Risotto à la pancetta et aux aromates (en haut) et Risotto au potiron.

Arancini

Préparation :
30 mn + réfrigération
Cuisson : 45 mn
Pour 12 arancini

500 g de riz à grains ronds
¼ de cuil. à café de stigmates de safran
2 œufs, battus
100 g de parmesan râpé
Farine
2 œufs, battus en supplément
100 g de chapelure sèche
Huile, pour la friture

Farce
1 petit oignon
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
150 g de porc, de veau ou de bœuf, haché
170 ml de vin blanc
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 cuil. à café de thym frais

1. Porter à ébullition 1 litre d'eau dans un faitout puis y mettre le safran et le riz. De nouveau, porter à ébullition puis réduire le feu et laisser frémir. Couvrir et cuire à feu doux 20 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Transvaser dans un grand saladier et laisser refroidir à la température de la pièce. Ajouter 2 œufs battus et le parmesan tout en remuant.

2. Farce
Émincer finement l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, à feu moyen. Faire revenir l'oignon 2 à 3 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mettre la viande hachée et cuire 2 mn jusqu'à ce qu'elle change de couleur, en évitant qu'elle ne s'agglutine. Verser le vin et le concentré de tomates. Réduire le feu et laisser mijoter 3 à 4 mn, jusqu'à ce que le vin s'évapore. Mélanger le thym et laisser refroidir.

3. Les mains humides, diviser le riz en 12 parties et former des boulettes. Les aplatir légèrement, faire un trou au centre et introduire 2 cuillerées à café bien remplies de farce. Bien recouvrir la farce en reformant les boulettes.

4. Les passer dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Mettre au réfrigérateur pendant 30 mn.

5. Faire chauffer à 180 °C un faitout rempli au tiers d'huile. Pour s'assurer que l'huile est à la bonne température, jeter un morceau de pain : il doit dorer en 15 s. Faire frire les croquettes, en quatre fois, 2 à 3 mn jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les égoutter sur du papier absorbant.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 12 g ; lipides 11 g ; glucides 40 g ; fibres alimentaires 1,5 g ; cholestérol 76 mg ; 1 294 kJ (309 cal)

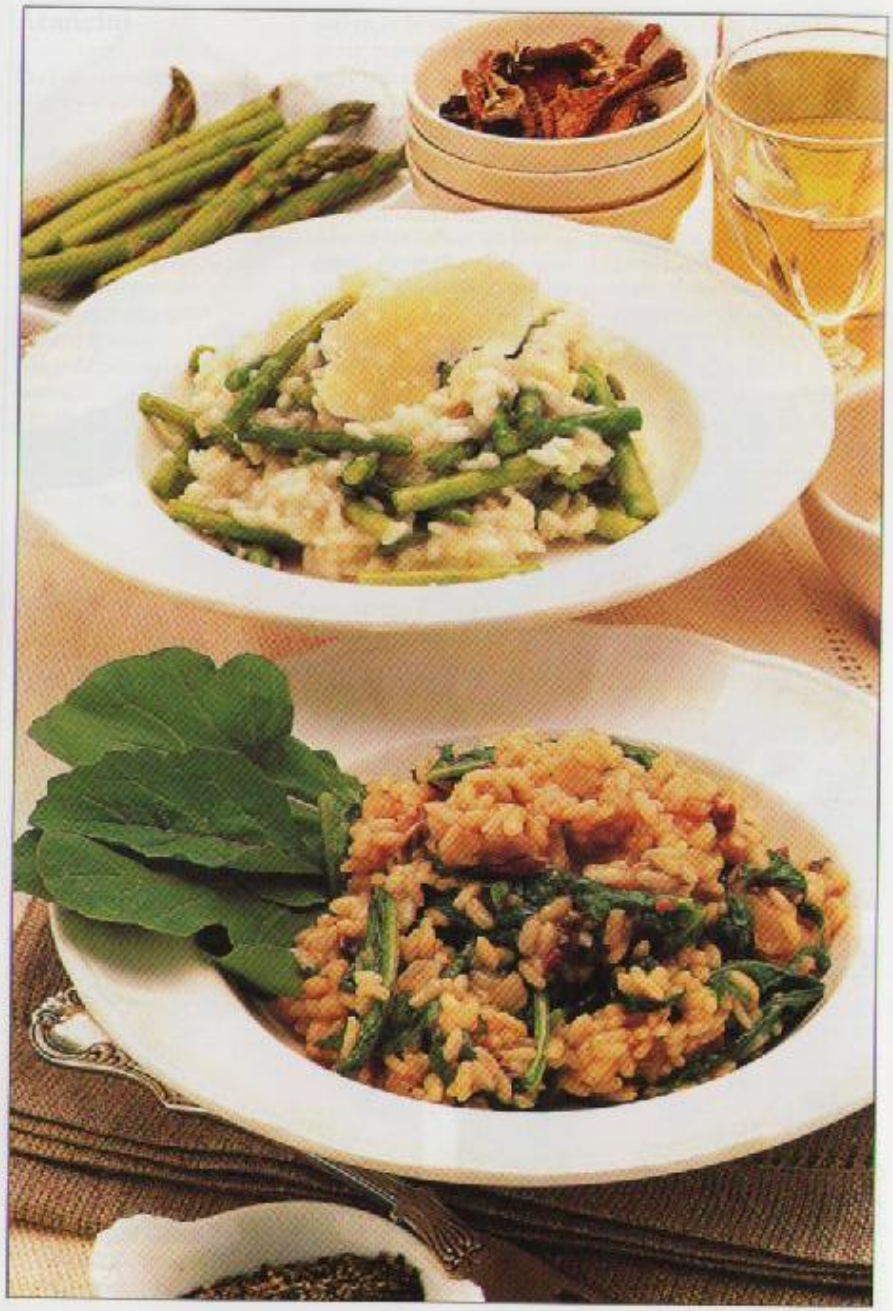
Arancini.

1. Cuire la viande hachée jusqu'à ce qu'elle change de couleur.

2. Remplir les boulettes avec la farce à base de viande et d'oignon.

3. Modeler les boulettes pour bien recouvrir la farce.

4. Passer les boulettes dans la farine, dans l'œuf et enfin dans la chapelure.



Risotto aux asperges

Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

1,25 l de bouillon de poule
125 ml de vin blanc sec
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, finement émincé
330 g de riz Arborio
500 g d'asperges fraîches, coupées en tronçons de 5 cm
60 g de beurre, coupé en dés
50 g de parmesan, fraîchement râpé

1. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile dans une grande cocotte, à feu moyen. Faire revenir l'oignon pendant 4 mn en remuant, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Verser le riz et mélanger pour bien l'enrober.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé. Ajouter 750 ml de bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 15 mn, jusqu'à absorption. Mettre les asperges et verser le reste du bouillon – toujours 125 ml à la fois – en remuant constamment pendant 5 à 10 mn, jusqu'à ce que les asperges soient tendres et le riz moelleux.
4. Retirer du feu. Y mélanger le beurre et le parmesan.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 6 g; lipides 15 g; glucides 46 g; fibres alimentaires 3 g; cholestérol 26 mg; 1 435 kJ (345 cal)

Risotto aux cèpes et à la roquette

Préparation : 15 mn + 30 mn de trempage
Cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

25 g de cèpes séchés
630 ml de bouillon de légumes
250 ml de vin blanc
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, haché menu
2 gousses d'ail, écrasées
330 g de riz Arborio
70 g de feuilles de roquette
50 g de parmesan, fraîchement râpé
20 g de beurre
3 cuil. à café de marjolaine fraîche, hachée

1. Faire tremper les champignons 30 mn dans 500 ml d'eau tiède. Égoutter puis les presser pour éliminer un maximum d'eau. Passer l'eau au chinois et réserver. Couper grossièrement les champignons.
2. Faire chauffer l'eau des cèpes, le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir.
3. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, à feu doux. Faire revenir l'oignon et l'ail 5 mn en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser le riz et mélanger pour bien l'enrober.
4. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à son absorption totale. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé et le riz tendre et moelleux (vous pouvez n'utiliser qu'une partie du bouillon).
5. Ajouter les cèpes et la roquette en remuant 3 mn jusqu'à ce que les feuilles ramollissent. Y mélanger le parmesan, le beurre et la marjolaine. Assaisonner de sel et de poivre et servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 12 g; lipides 18 g; glucides 68 g; fibres alimentaires 3 g; cholestérol 25 mg; 2 185 kJ (522 cal)

Risotto aux asperges (en haut) et Risotto aux cèpes et à la roquette.

Suppli aux crevettes, au fromage et aux aromates

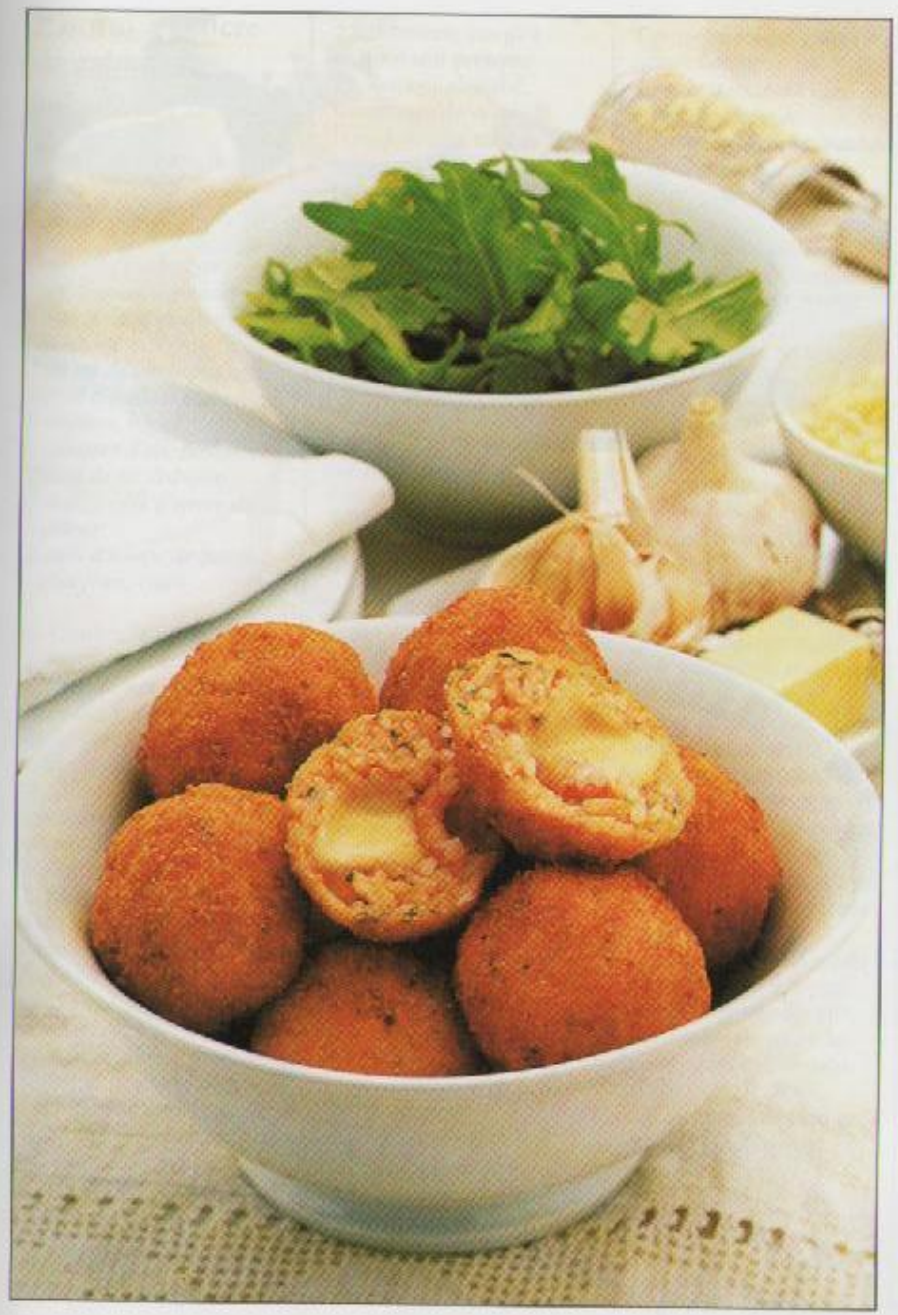
Préparation : 45 mn + réfrigération
Cuisson : 1 h
Pour 22 croquettes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
25 g de beurre
1 petit oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
330 g de riz Arborio
250 ml de jus de tomate
500 ml de bouillon de poule
25 g de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche finement hachée
1 cuil. à soupe de persil frais, haché menu
1 œuf, légèrement battu
22 petites crevettes roses, cuites
100 g de mozzarella, coupée en dés de 1,5 cm
75 g de chapelure sèche
Huile, pour la friture

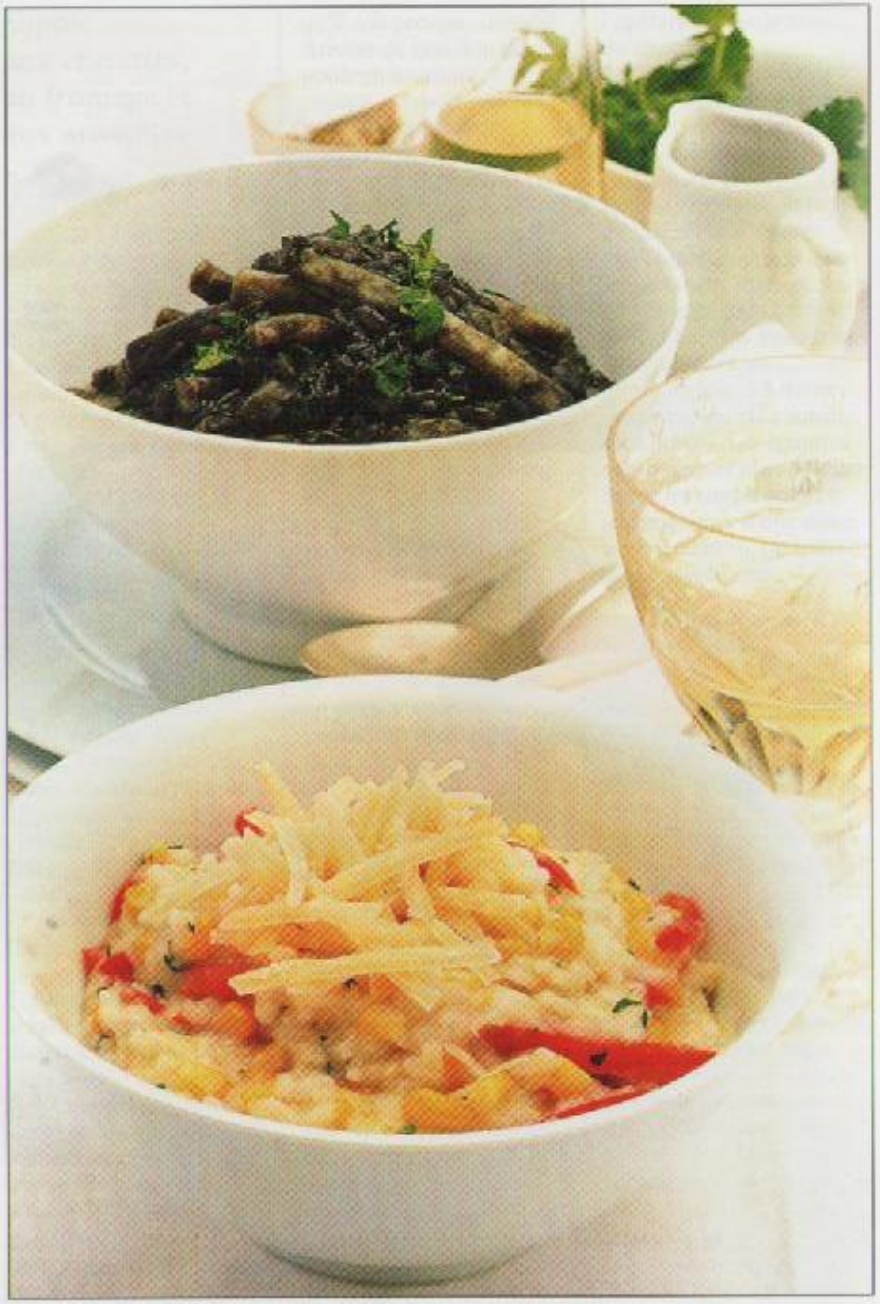
1. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une grande casserole, à feu moyen. Faire rissoler l'oignon et l'ail 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Ajouter le riz en remuant 1 mn pour bien l'enrober.
2. Ajouter le jus de tomate et cuire tout en remuant 2 à 3 mn pour qu'il soit presque absorbé. Arroser de bouillon de poule en tournant, couvrir et laisser mijoter, en remuant souvent durant 20 mn, jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre. Enlever le couvercle et cuire en remuant constamment 3 mn jusqu'à ce que le riz soit tendre et onctueux. Il faudra peut-être ajouter un peu de bouillon. Retirer du feu puis ajouter le parmesan, les aromates et la moitié de l'œuf battu. Assaisonner. Transvaser dans un saladier et conserver au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation soit froide et ferme.
3. Décortiquer les crevettes et retirer les veines, situées au niveau du dos, en passant une épingle par l'ouverture au niveau de la tête (voir la photo p. 57). Prendre une cuillerée à soupe rase de préparation à base de riz et en faire un petit pâté à l'aide de la paume de la main. Humecter vos mains d'eau si le riz colle. Avec le pouce, faire un trou suffisamment grand au centre pour introduire un morceau de mozzarella et une crevette. Prendre une autre cuillerée à soupe rase de préparation et la mettre au-dessus. Modeler une belle boulette en veillant à bien recouvrir la farce. Recommencer l'opération avec le reste du riz.
4. Enduire les boulettes de l'œuf restant avec les mains, puis bien les enrober de chapelure. Faire chauffer à 180 °C un faitout rempli au tiers d'huile. Pour s'assurer que l'huile est à la bonne température, jeter un morceau de pain : il doit roussir en 15 s. Faire frire les croquettes, en plusieurs fois, 3 à 4 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les égoutter sur du papier absorbant. Servir les suppli seuls ou accompagnés d'une sauce tomate maison, ou encore d'une salade verte.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 6 g ; lipides 5,5 g ; glucides 17 g ; fibres alimentaires 1,5 g ; cholestérol 30 mg ; 592 kJ (140 cal)

Variante :
On peut obtenir une saveur différente en fourrant les suppli avec de la tomate et des câpres. Pour modeler les boulettes, utiliser la préparation à base de riz. La farce, outre la mozzarella, consiste en 2 cuillerées à soupe de basilic frais haché, 1 cuillerée à soupe de câpres égouttées et hachées ainsi que 4 tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées menu, le tout bien mélangé.



Suppli aux crevettes, au fromage et aux aromates.



Risotto à l'encre de calmar

Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 2 à 4 personnes

2 grosses poches de calmar (500 g environ)
750 ml de fumet de poisson
250 ml de vin blanc sec
60 ml d'huile d'olive
1 oignon, haché
3 gousses d'ail, écrasées
220 g de riz Arborio
3 cuil. à café d'encre de calmar
2 cuil. à soupe de persil plat frais, ciselé

1. Couper la poche des calmars en deux dans le sens de la longueur, puis faire des lanières de 1 cm de largeur. Mettre au réfrigérateur. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole couverte et laisser frémir doucement.
2. Faire fondre l'huile dans une grande cocotte, à feu moyen. Faire revenir l'oignon en remuant pendant 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'ail et cuire 1 mn. Verser le riz et mélanger 1 mn pour bien l'enrober.
3. Ajouter l'encre en tournant. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit presque totalement absorbé. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 15 mn. Mélanger le calmar à la préparation en même temps que les derniers 125 ml de bouillon et laisser cuire encore 5 à 10 mn, jusqu'à ce que le calmar soit cuit et le riz tendre. Parsemer de persil.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 25 g ; lipides 16 g ; glucides 45 g ; fibres alimentaires 2 g ; cholestérol 250 mg ; 1975 kJ (470 cal)

Note :
L'encre de calmar s'achète dans les magasins spécialisés et les épiceries fines.

Risotto au poivron, au poireau et au maïs

Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn
Pour 4 à 6 personnes

1,5 l de bouillon de poule
50 g de beurre
2 poireaux, finement émincés
3 gousses d'ail, écrasées
440 g de riz Arborio
2 épis de maïs, égrenés
80 g de crème fraîche
1 poivron rouge, coupé en fines lanières
40 g de parmesan râpé
3 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
Copeaux de parmesan frais, pour décorer

1. Dans une casserole, faire chauffer le bouillon, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Faire fondre le beurre dans une grande cocotte, à feu moyen. Faire rissoler le poireau et l'ail, tout en remuant, pendant 4 à 5 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le riz et mélanger pour bien l'enrober.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à son absorption. Ajouter encore 125 ml de bouillon puis mettre le maïs et le poivron. Continuer de verser le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 20 mn jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre et moelleux.
4. Retirer du feu. Ajouter la crème fraîche, le parmesan, la coriandre et assaisonner de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Garnir de copeaux de parmesan et servir immédiatement.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 7 g ; lipides 9 g ; glucides 66 g ; fibres alimentaires 3,5 g ; cholestérol 20 mg ; 1568 kJ (375 cal)

Risotto à l'encre de calmar (en haut) et Risotto au poivron, au poireau et au maïs.

Risotto à la milanaise

Préparation :
15 mn + trempage
Cuisson : 30 mn
Pour 4 personnes

15 stigmates de safran
1,5 l de bouillon de poule
250 ml de vin blanc sec
60 g de beurre
1 gros oignon, finement haché
440 g de riz Arborio
100 g de parmesan râpé

1. Écraser grossièrement le safran dans un mortier puis le piler ou, à défaut de mortier, le hacher finement. Le mettre dans un bol avec une cuillerée à soupe d'eau chaude. Laisser tremper 10 mn.
2. Chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir, puis laisser frémir doucement.
3. Faire fondre le beurre dans un faitout, à feu doux. Faire revenir l'oignon, tout en remuant, 5 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le riz et bien mélanger.
4. Verser le safran et son jus ainsi que 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 20 mn jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre et moelleux. Ajouter la moitié du parmesan et assaisonner. Couvrir et laisser mijoter 5 mn. Retirer du feu. Saupoudrer du reste de parmesan.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 18 g ; lipides 20 g ; glucides 90 g ; fibres alimentaires 3 g ; cholestérol 62 mg ; 2 765 kJ (660 cal)

Risotto à la tomate et au pesto

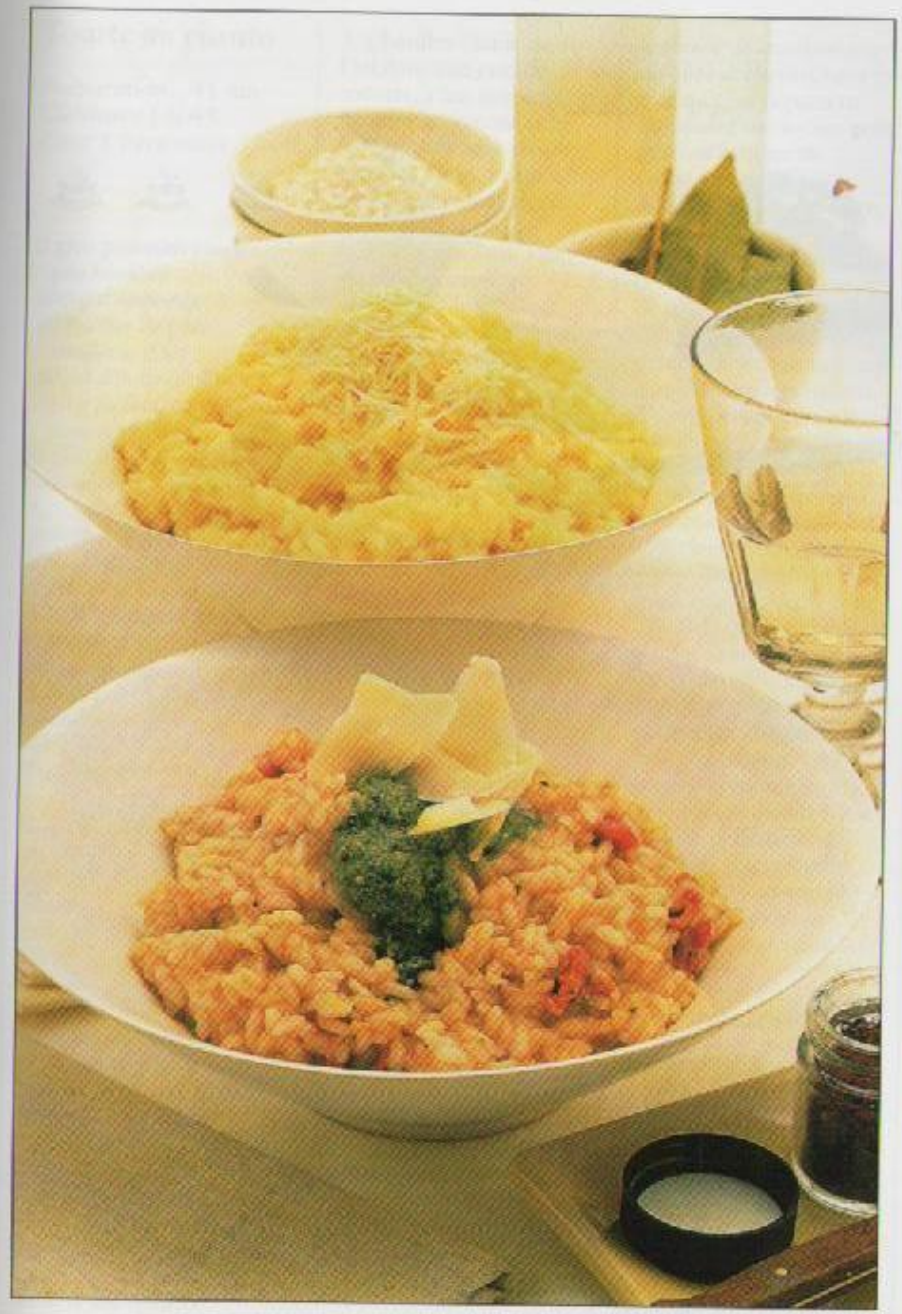
Préparation : 20 mn
Cuisson : 45 mn
Pour 4 personnes

500 g de tomates, épépinées et hachées
1 petit oignon, finement haché
500 ml de bouillon de légumes
3 branches de persil
1 feuille de laurier
250 ml de vin blanc
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
60 ml d'huile d'olive extra vierge
1 gros poireau, coupé en deux et finement émincé
1 gousse d'ail, écrasée
330 g de riz Arborio
80 g de tomates séchées, hachées
125 g de pesto
Copeaux de parmesan, pour décorer

1. Dans une casserole, plonger les tomates, l'oignon, le persil et le laurier dans le bouillon allongé de 500 ml d'eau. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 mn. Passer le bouillon. Assaisonner et ajouter un peu de sucre.
2. Mélanger le vin et le concentré de tomates au bouillon, couvrir, puis laisser frémir doucement.
3. Faire chauffer la moitié de l'huile dans une grande cocotte, à feu moyen. Ajouter le poireau et l'ail puis faire revenir pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le riz et mélanger pour bien l'enrober.
4. Ajouter 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment jusqu'à son absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 20 mn, jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre et moelleux.
5. Retirer du feu. Ajouter les tomates séchées et le reste d'huile. Assaisonner. Garnir avec le pesto et les copeaux de parmesan.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 10 g ; lipides 17 g ; glucides 75 g ; fibres alimentaires 6,5 g ; cholestérol 2,5 mg ; 2 168 kJ (518 cal)

Risotto à la milanaise (en haut) et Risotto à la tomate et au pesto.



Tourte au risotto

Préparation : 45 mn
Cuisson : 1 h 45
Pour 8 personnes

2 gros poivrons rouges, peu bombés
500 g d'épinards
10 feuilles de pâte feuilletée (filo)
60 ml d'huile d'olive
250 g de feta, coupée en fines tranches
1 cuil. à soupe de graines de sésame

Risotto
250 ml de vin blanc
1 l de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe d'huile
1 gousse d'ail, écrasée
1 poireau, émincé
1 bulbe de fenouil, finement coupé
440 g de riz Arborio
70 g de parmesan râpé

1. Couper les poivrons en gros morceaux, puis retirer les graines et les filaments. Sous un grill préchauffé, les faire cuire côté peau jusqu'à ce que celle-ci se boursoufle et noircisse. Les enfermer dans un sac en plastique et laisser refroidir. Retirer la peau et couper la chair en petits morceaux.

2. Risotto
Faire chauffer le vin et le bouillon dans une grande casserole, couvrir et laisser frémir doucement.

3. Chauffer l'huile avec l'ail dans une grande cocotte, à feu moyen. Ajouter le poireau et le fenouil puis faire rissoler pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'ils roussissent légèrement. Jeter le riz et mélanger pendant 3 mn pour bien l'enrober.

4. Mouiller le riz avec 125 ml de bouillon chaud, en remuant constamment jusqu'à son absorption. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 25 à 30 mn jusqu'à ce qu'il soit entièrement absorbé et le riz tendre et moelleux. Retirer du feu, y mélanger le parmesan et assaisonner de sel et de poivre noir fraîchement moulu. Réserver jusqu'à ce que la préparation soit légèrement refroidie.

5. Cuire les épinards dans un grand faitout d'eau bouillante jusqu'à ce que les feuilles commencent à se ramollir, puis égoutter. Les rafraîchir sous l'eau froide et égoutter. Les débarrasser le plus possible de leur eau en les pressant avec les mains.

6. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat moyen). Huiler un moule amovible de 23 cm.

7. Badigeonner ensuite les feuilles de pâte avec de l'huile d'olive et les plier en deux dans le sens de la longueur. Les placer dans le moule de manière à ce qu'elles se chevauchent et à ce qu'elles dépassent largement sur le côté pour pouvoir ensuite en recouvrir la farce.

8. À l'aide d'une cuillère, déposer la moitié de la préparation sur la pâte et la recouvrir d'une couche de poivrons, d'une couche d'épinards et d'une couche de feta en utilisant la moitié des ingrédients. Recommencer l'opération avec le reste du risotto et des trois ingrédients.

9. Rabattre la pâte sur la farce et appuyer doucement pour bien fermer. Badigeonner délicatement avec le reste d'huile et parsemer de graines de sésame. Enfourner 50 à 60 mn, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant et l'intérieur chaud. Si la tourte commence à roussir alors qu'elle n'est pas cuite à l'intérieur, la couvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Retirer du four et attendre 10 mn avant de démouler.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 17 g ; lipides 23 g ; glucides 55 g ; fibres alimentaires 4,5 g ; cholestérol 30 mg ; 2 455 kJ (586 cal)

Note :
Cette tourte est délicieuse froide. Servir avec une salade verte croquante, pour un pique-nique par exemple.

Tourte au risotto.

Risotto au saumon et au fenouil

Préparation : 25 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

800 ml de fumet de poisson
2 cuil. à soupe de jus de citron
125 ml de vin blanc
50 g de beurre
1 petit bulbe de fenouil (environ 200 g), émincé
275 g de riz Arborio
2 oignons nouveaux, finement émincés
1 cuil. à café de zeste de citron, finement râpé
100 g de saumon fumé, coupé en lamelles

1. Faire chauffer le bouillon, le jus de citron et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Faire fondre le beurre dans un grand faitout, à feu moyen. Faire revenir le fenouil 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le riz et mélanger pour bien l'enrober.
3. Mouiller avec 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, jusqu'à absorption totale. Continuer d'ajouter le bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit entièrement absorbé et le riz tendre et moelleux.
4. Ajouter les oignons, le zeste de citron et les lamelles de saumon tout en remuant. Servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 11 g; lipides 12 g; glucides 57 g; fibres alimentaires 3 g; cholestérol 45 mg; 1 685 kJ (405 cal)

Risotto aux lentilles et aux oignons

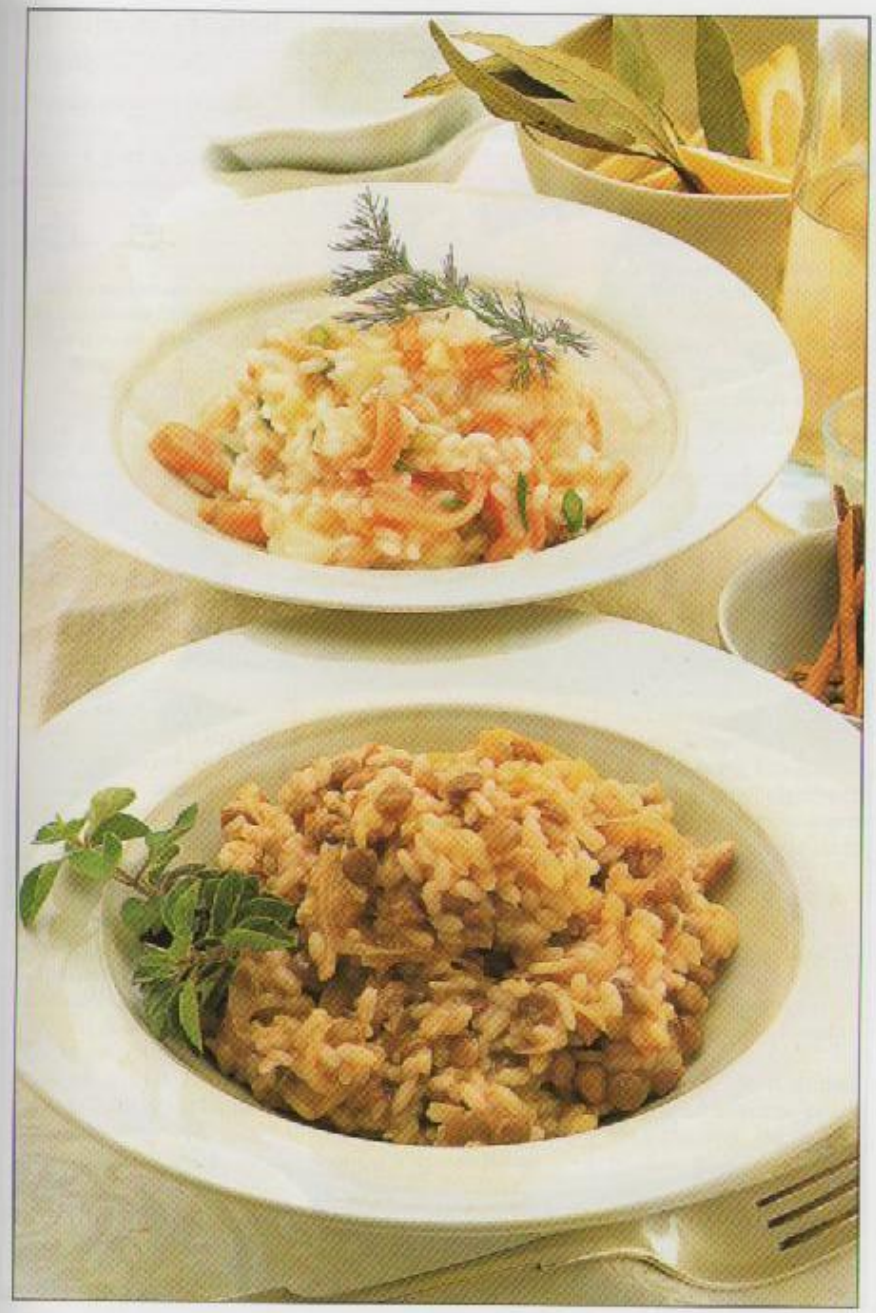
Préparation : 15 mn
Cuisson : 1 h 15
Pour 4 à 6 personnes

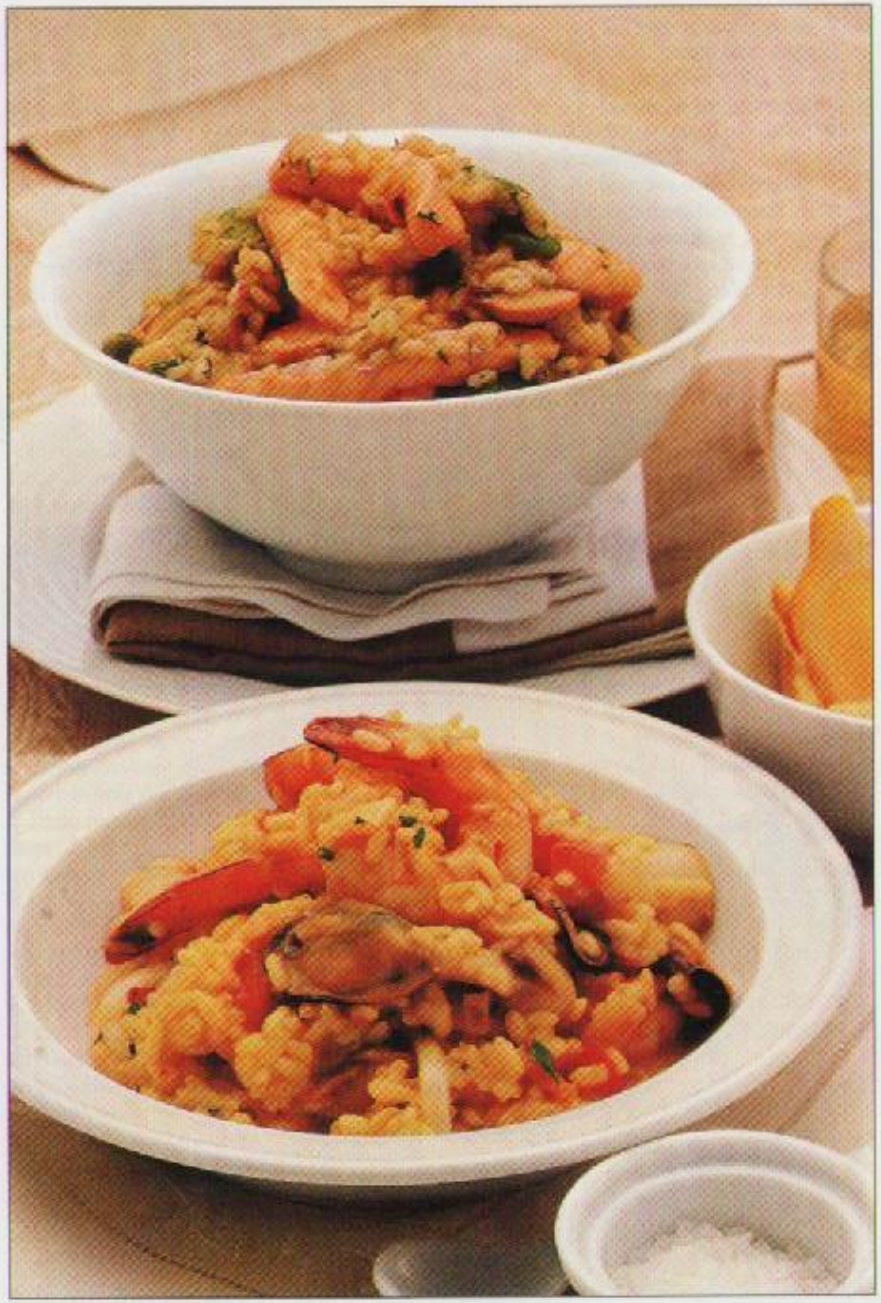
140 g de lentilles brunes, rincées
1 feuille de laurier
1 carotte, coupée en 5
50 g de beurre
2 oignons, finement émincés
2 cuil. à café de sucre
1,25 l de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poireau, finement émincé
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à café de cumin en poudre
½ cuil. à café de cannelle
1 cuil. à café de piment en poudre (facultatif)
1 cuil. à café de coriandre en poudre
440 g de riz Arborio

1. Dans une casserole d'eau bouillante, mettre les lentilles, la feuille de laurier et les morceaux de carotte. Laisser frémir 30 mn jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter. Remettre dans la casserole et couvrir.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle, à feu doux. Ajouter l'oignon et le cuire en remuant, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Y mélanger le sucre. Retirer de la poêle.
3. Faire chauffer le bouillon dans une casserole, couvrir et laisser frémir à feu doux.
4. Dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir le poireau, en remuant, 3 à 4 mn. Mettre l'ail et les épices puis cuire 30 s. Ajouter le riz.
5. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, jusqu'à absorption totale. Continuer de verser le bouillon – 125 ml à la fois – sans cesser de remuer pendant 20 à 25 mn, jusqu'à ce qu'il soit absorbé et le riz tendre.
6. Ajouter les lentilles et les oignons, mélanger et assaisonner.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 12 g; lipides 11 g; glucides 70 g; fibres alimentaires 6 g; cholestérol 20 mg; 1 780 kJ (425 cal)

Risotto au saumon et au fenouil (en haut) et Risotto aux lentilles et aux oignons.





Risotto au saumon royal

Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes, comme entrée

1 l de bouillon de poule
180 ml de vin blanc sec
60 ml d'huile d'olive extra vierge
1 oignon, finement émincé
330 g de riz Arborio
150 g de champignons de Paris, émincés
150 g de fèves écossées, cuites et épluchées
500 g de filet de saumon sans la peau, coupé en morceaux
1 cuil. à 1 cuil. à soupe ½ d'aneth frais, haché

1. Faire chauffer le bouillon et le vin dans une casserole, couvrir et laisser frémir doucement.
2. Chauffer l'huile dans une cocotte, à feu doux. Cuire l'oignon 5 mn. Ajouter le riz et les champignons et mélanger pour bien enrober le riz.
3. Arroser de 125 ml de bouillon chaud en remuant constamment, à feu moyen, jusqu'à absorption totale. Ajouter du bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer, pendant 20 à 25 mn jusqu'à ce qu'il soit entièrement absorbé et le riz tendre et moelleux.
4. Ajouter les fèves et le saumon et remuer 1 mn. Retirer du feu. Y mélanger l'aneth, assaisonner et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 11 g; lipides 22 g; glucides 58 g; fibres alimentaires 5,5 g; cholestérol 65 mg; 2 815 kJ (670 cal)

Risotto aux fruits de mer

Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

500 g de moules
310 ml de vin blanc
1,25 l de fumet de poisson
1 pincée de stigmates de safran
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
500 g de crevettes crues, décortiquées
225 g de poches de calmar, coupées en fines rondelles
200 g de coquilles Saint-Jacques
3 gousses d'ail, écrasées
1 oignon, finement haché
370 g de riz Arborio
2 tomates, pelées et hachées
2 cuil. à soupe de persil plat, haché
125 ml de crème fleurette

1. Nettoyer les moules avec une brosse dure et retirer les filaments. Jeter celles dont les coquilles sont cassées ou restent ouvertes lorsqu'on les frappe légèrement. Les mettre dans une casserole et les arroser de vin, couvrir et cuire à feu moyen 3 à 5 mn jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent (jeter celles qui sont fermées). Passer et réserver l'eau de cuisson. Retirer les moules des coquilles.
2. Dans une casserole, verser le jus des moules, le bouillon et le safran. Couvrir et laisser frémir.
3. Chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte. Faire rissoler les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient roses. Les réserver. Ajouter les calmars et les coquilles Saint-Jacques, puis les faire blanchir. Les réserver. Mettre l'ail et l'oignon et les faire revenir 3 mn pour les dorer. Ajouter le riz et bien remuer.
4. Arroser de 125 ml de bouillon en remuant, jusqu'à absorption totale. Ajouter du bouillon, 125 ml à la fois, sans cesser de remuer durant 25 mn. Ajouter les tomates, les fruits de mer, le persil et la crème puis faire chauffer. Assaisonner.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 52 g; lipides 32 g; glucides 75 g; fibres alimentaires 3,6 g; cholestérol 380 mg; 3 536 kJ (840 cal)

Risotto au saumon royal (en haut) et Risotto aux fruits de mer.

Pilaf au poivron et poulet au lait de coco

Préparation : 20 mn
Cuisson : 1 h 10
Pour 4 personnes

630 ml de bouillon de poule
1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à soupe de citronnelle hachée
1 poivron rouge, coupé en petits morceaux
300 g de riz Jasmine
1 poulet entier (environ 1,5 kg)
80 ml de lait de coco
2 cuil. à soupe de sauce au piment doux
2 cuil. à soupe de jus de citron vert
50 g de feuilles de coriandre fraîche grossièrement hachées
2 cuil. à café de cassonade

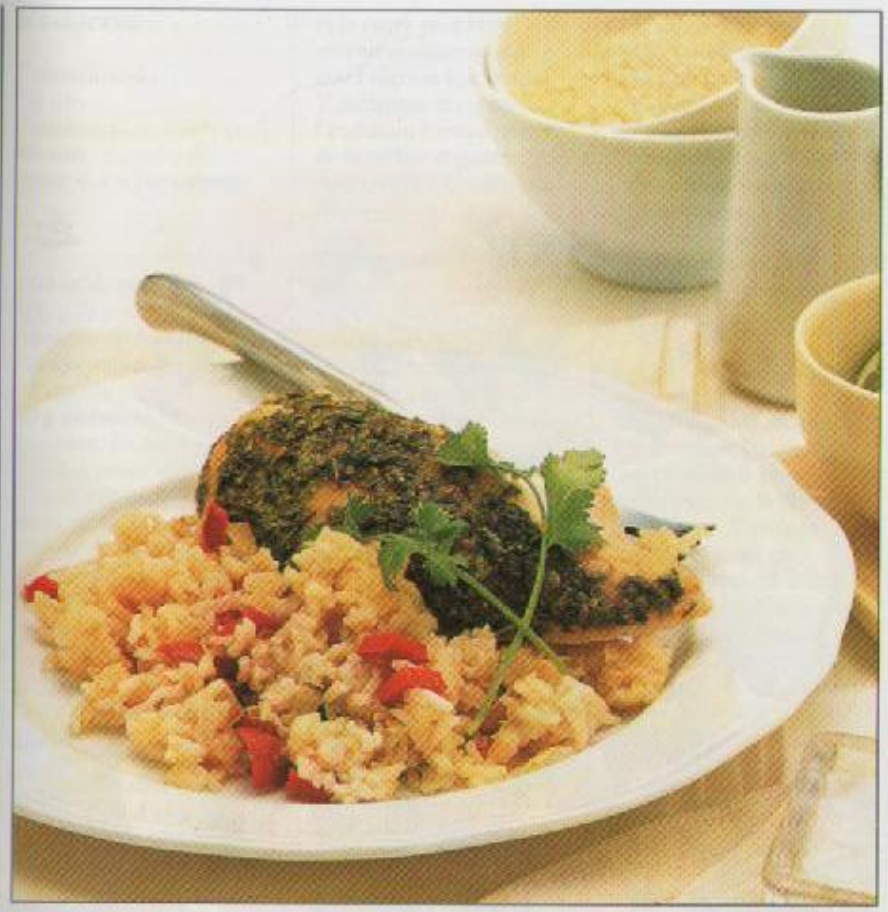
1. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition puis le retirer du feu. Préchauffer le four à 200°C (thermostat moyen). Chauffer l'huile, à feu moyen, dans un grand plat (3,5 cm de profondeur) allant au four. Faire revenir l'oignon, l'ail, la citronnelle et le poivron, tout en remuant, pendant 5 mn, jusqu'à ce que la préparation soit tendre. Y mélanger le riz pour bien l'enrober. Retirer du feu. Mouiller de bouillon et bien mélanger.
2. Laver le poulet et l'essuyer à l'extérieur et à l'intérieur en le tamponnant avec du papier absorbant. Ficeler les pattes ensemble et replier les ailes dessous.
3. Mélanger le lait de coco, la sauce au piment, la coriandre et la cassonade dans un bol. Mettre le riz au four et placer le poulet sur une grille au-dessus du plat. Le badigeonner avec la moitié de la préparation à base de lait de coco et enfourner 15 mn. Réduire la température du four à 180 °C et arroser le riz de 250 ml d'eau. Bien couvrir le plat avec une feuille de papier d'aluminium huilée et remettre au four 30 mn.
4. Retirer le poulet du four. Remuer le riz et l'arroser d'eau s'il est un peu sec. Ne plus le couvrir. Remettre le poulet et le badigeonner avec le reste de la préparation. Continuer la cuisson 15 mn jusqu'à ce que le poulet soit doré. Enfoncer un couteau dans la cuisse pour voir s'il est cuit ; le jus qui s'en écoule doit être incolore. Servir le pilaf et le poulet ensemble.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 80 g ; lipides 24 g ; glucides 66 g ; fibres alimentaires 3,5 g ; cholestérol 142 mg ; 3 371 kJ (805 cal)

Pilaf au poivron et poulet au lait de coco.

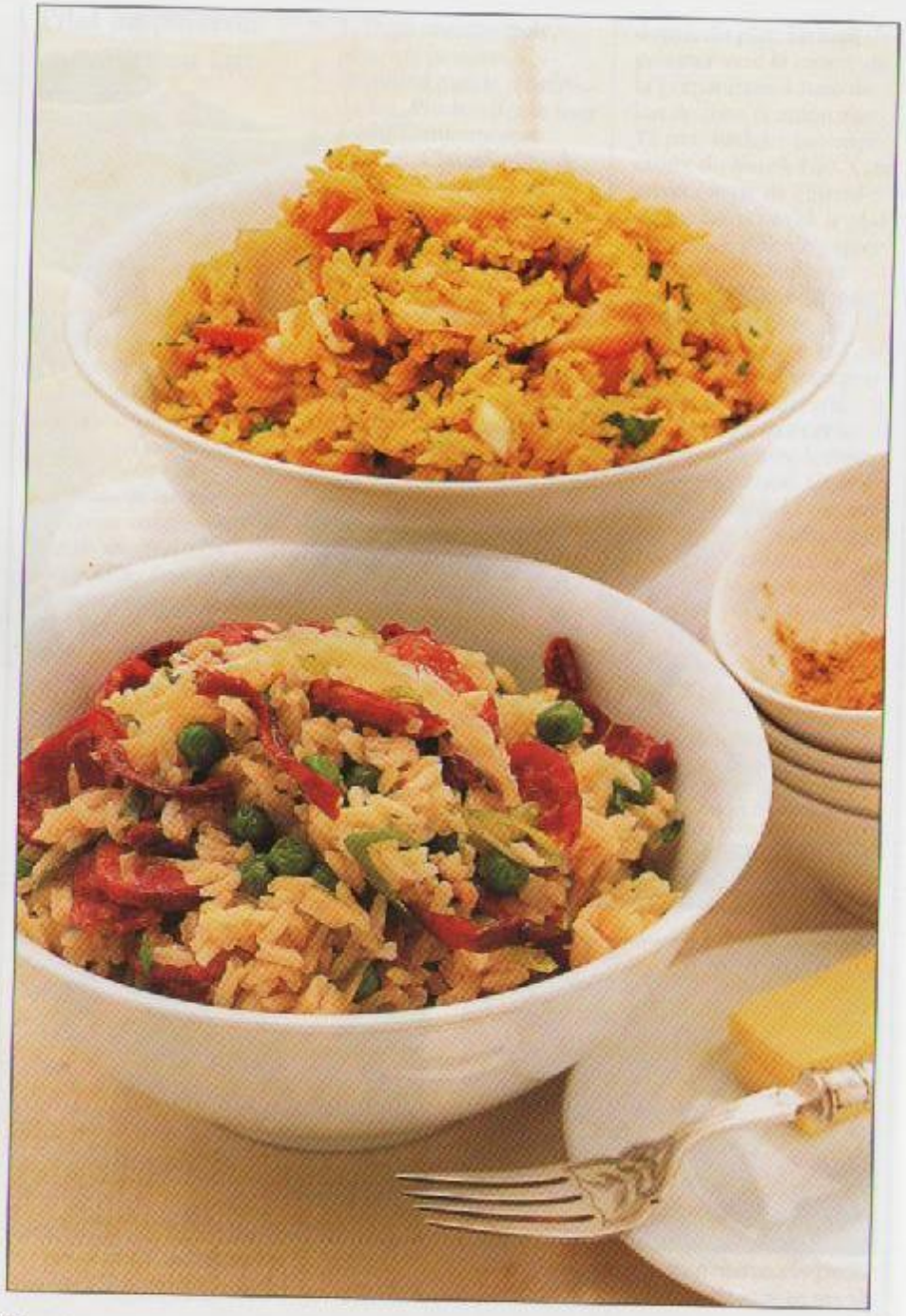
1. Faire revenir l'oignon, l'ail, la citronnelle et le poivron.

2. Badigeonner le poulet avec la préparation à base de lait de coco.



3. Après avoir retiré le poulet, remuer le riz et ajouter de l'eau si besoin est.

4. Enfoncer un couteau dans la cuisse pour voir si le poulet est cuit.



Kedgeree

Préparation :
10 mn
Cuisson :
40 mn
Pour 4 à 6 personnes

250 ml de lait
500 g de poisson fumé (morue ou haddock), coupé en morceaux de 5 cm
30 g de beurre
1 oignon, haché
1 cuil. à soupe de curry doux en poudre
300 g de riz basmati
630 ml de bouillon de poule ou de fumet de poisson
125 ml de crème fleurette
2 œufs durs, grossièrement coupés
15 g de persil plat frais, haché

1. Faire chauffer le lait avec 250 ml d'eau dans une grande casserole. Plonger le poisson et porter doucement à ébullition, puis laisser frémir 5 mn, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Égoutter, jeter le liquide de cuisson et détailler le poisson en gros morceaux. Enlever les arêtes et la peau restante, puis réserver.
2. Faire fondre le beurre dans un faitout, à feu moyen. Ajouter l'oignon et le curry puis faire revenir 5 mn, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Y mélanger le riz en l'enrobant bien. Arroser de bouillon et porter doucement à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 20 mn jusqu'à ce que le riz soit cuit.
3. Détacher les grains de riz avec une fourchette. Y mélanger délicatement le poisson, la crème et le persil. Servir bien chaud.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 24 g ; lipides 18 g ; glucides 44 g ; fibres alimentaires 2,5 g ; cholestérol 148 mg ; 1 805 kJ (432 cal)

Note :
Cette recette est adaptée d'un plat indien traditionnel fait de poisson, de riz et de lentilles.

Pilau au chorizo

Préparation :
20 mn
Cuisson :
40 mn
Pour 4 à 6 personnes

30 g de beurre
1 gros oignon, finement émincé
2 gousses d'ail, écrasées
300 g de chorizo, coupé en fines tranches
400 g de riz à grains longs
1 feuille de laurier
1 l de bouillon de poule
150 g de petits pois surgelés
80 g de poivrons séchés conservés dans l'huile, égouttés et coupés en fines lanières
4 oignons nouveaux, finement émincés
Copeaux de parmesan, pour décorer

1. Faire fondre le beurre dans une grande casserole, à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 5 mn, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Mettre le chorizo et cuire en remuant pendant 2 mn. Ajouter le riz et la feuille de laurier en remuant pour bien enrober le riz.
2. Verser le bouillon et porter à ébullition. Laisser bouillir jusqu'à ce que des sillons apparaissent dans le riz. Remuer rapidement, puis couvrir et réduire à feu doux. Cuire pendant 20 mn. Parsemer le dessus du riz avec les petits pois et les lanières de poivron. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer 10 mn. Ajouter les oignons nouveaux et aérer la préparation avec une fourchette. Parsemer de quelques copeaux de parmesan et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 13 g ; lipides 21 g ; glucides 58 g ; fibres alimentaires 5 g ; cholestérol 40 mg ; 1 987 kJ (475 cal)

Kedgeree (en haut) et Pilau au chorizo.

Pilau à l'espadon, aux poivrons rouges et aux pois chiches

Préparation : 20 mn
Cuisson :
30 mn
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuil. à café de jus de citron
¼ de cuil. à café de curcuma en poudre
½ cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à soupe de persil plat frais, haché
4 morceaux d'espadon de 150 g chacun environ
1 gros poivron rouge
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
1 gros oignon, émincé
2 grosses gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à café de cumin en poudre en supplément
1 cuil. à soupe de coriandre en poudre
1 cuil. à café de garam masala
1 cuil. à café de curcuma en poudre en supplément
350 g de riz à grains moyens
2 tomates bien mûres, coupées en dés
1 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 l de bouillon de légumes
40 g de pois chiches en boîte, égouttés
Feuilles de persil, pour décorer

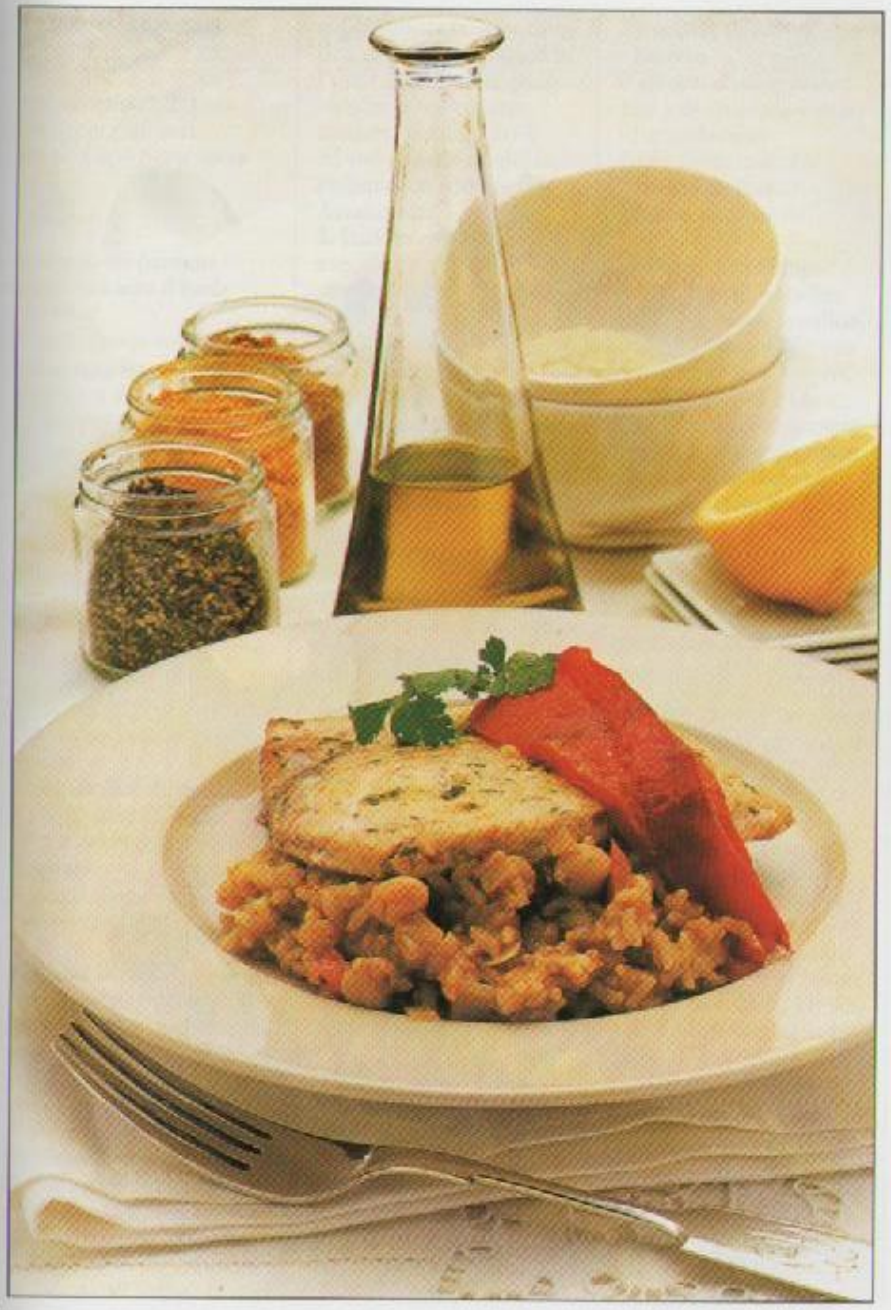
1. Mélanger l'huile d'olive extra vierge, le jus de citron, le curcuma, le cumin et le persil dans un petit saladier et assaisonner de sel et de poivre noir fraîchement moulu. En badigeonner les morceaux de poisson et réserver. Retirer les graines et les filaments du poivron et le couper en gros triangles. Les faire cuire, sous le gril préchauffé, côté peau, jusqu'à ce que celle-ci se boursoufle et noircisse. Les enfermer dans un sac en plastique et laisser tiédir. Retirer la peau.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout (25 cm de diamètre). À feu vif, saisir rapidement le poisson 20 à 25 s de chaque côté. L'enlever et réserver. Chauffer le beurre dans le même faitout et faire revenir l'oignon, en remuant, 2 à 3 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mettre l'ail et le reste des épices et cuire, en tournant, 1 mn jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
3. Ajouter le riz, les tomates et le concentré, et bien mélanger le tout. Verser le bouillon et mettre les pois chiches, couvrir avec un couvercle ou une feuille d'aluminium légèrement huilé et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter 10 mn. Si le riz est trop sec, ajouter un peu de bouillon ou d'eau. Retirer du feu. Sur le dessus du riz, déposer en rond les morceaux de poisson et les triangles de poivron en les alternant.
4. Couvrir et remettre sur le feu 6 à 7 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le bouillon totalement absorbé. Le poisson et le poivron doivent être chauds. Laisser reposer 5 mn avant de servir. Assaisonner à volonté avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu. Décorer avec les feuilles de persil.

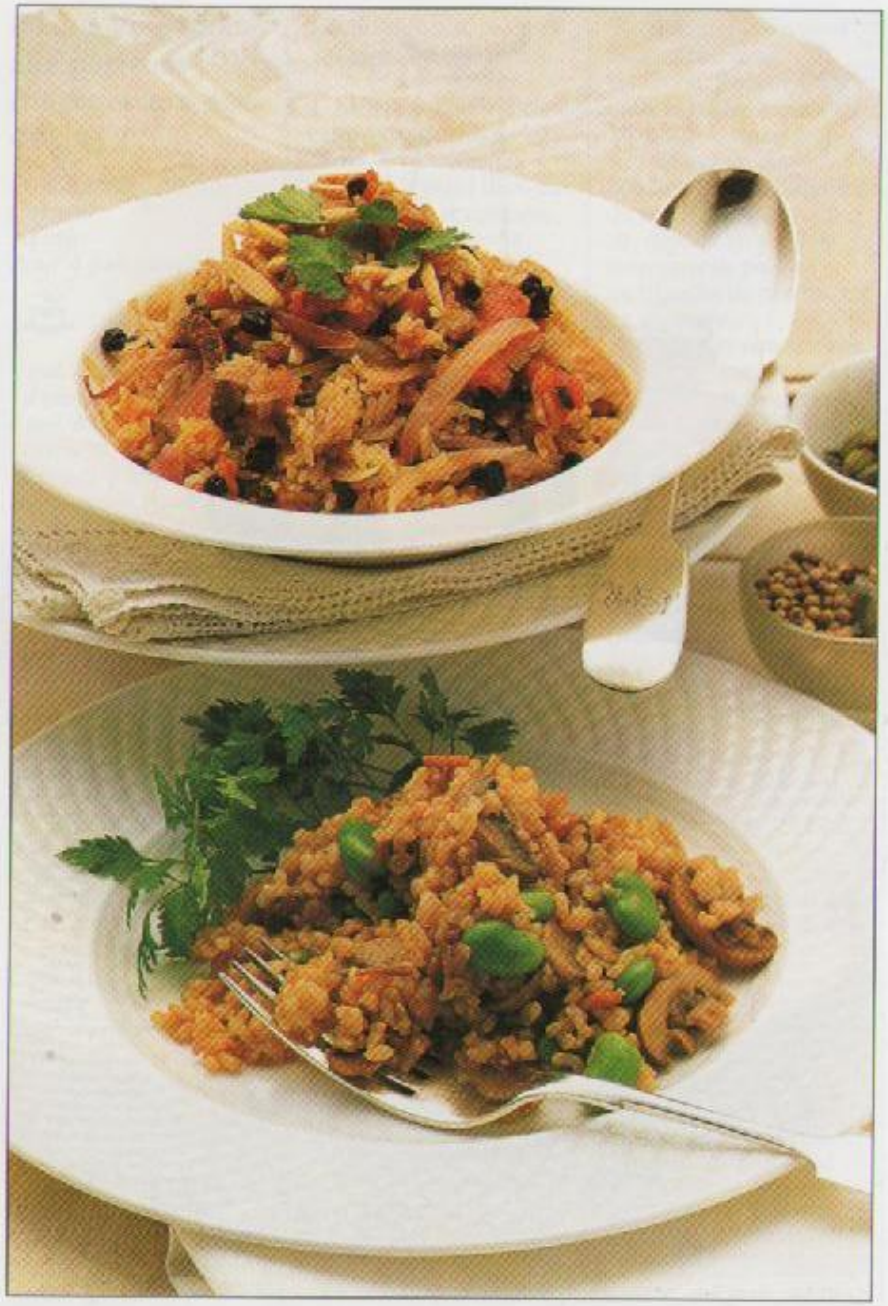
Valeur nutritionnelle par portion
Protides 55 g ; lipides 26 g ; glucides 110 g ; fibres alimentaires 17 g ; cholestérol 124 mg ; 3795 kJ (906 cal)

Note :
D'autres poissons tels que le marlin rayé et la morue peuvent remplacer l'espadon.

Conseil :
Si vous avez décoré le dessus du riz avec les morceaux de poisson et les triangles de poivron comme cela est indiqué dans la recette, servir le plat à table à même le faitout.

Pilau à l'espadon, aux poivrons et aux pois chiches.





Pilau d'agneau aux épices

Préparation : 20 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 4 à 6 personnes

300 g de riz basmati
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon rouge, finement émincé
3 gousses d'ail, écrasées
1 rhizome de gingembre de 5 cm, épluché et râpé
1 piment rouge, épépiné et haché
1 cuil. à café de cumin en poudre
1 cuil. à café de cardamome en poudre
100 g d'abricots secs, hachés
75 g de raisins de Corinthe
750 ml de bouillon de poule
250 g de filet d'agneau
1 cuil. à soupe d'huile
60 g d'amandes effilées, grillées
2 cuil. à soupe de feuilles de coriandre fraîche

1. Laver le riz sous l'eau froide et égoutter. Chauffer l'huile dans une casserole, y faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment pendant 3 mn, jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres. **2.** Ajouter les épices et cuire 2 mn. Y mélanger le riz, les abricots, les raisins de Corinthe et le bouillon. Porter à ébullition, puis réduire le feu et cuire, couvert, pendant 20 à 25 mn jusqu'à ce que la préparation soit tendre. Assaisonner. **3.** Badigeonner l'agneau avec de l'huile. Dans une poêle chaude, le faire revenir 2 à 5 mn, de chaque côté, pas davantage. Il doit être rose à l'intérieur. Laisser reposer 5 mn puis le découper en fines tranches. **4.** Mélanger l'agneau au riz, puis parsemer d'amandes et de feuilles de coriandre.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 30 g ; lipides 28 g ; glucides 78 g ; fibres alimentaires 4,5 g ; cholestérol 40 mg ; 2 853 kJ (682 cal)

Pilau aux cèpes et aux fèves

Préparation : 15 mn + 10 mn de trempage
Cuisson : 1 h 45
Pour 4 à 6 personnes

10 g de cèpes séchés
1 l de bouillon de poule chaud
150 g de fèves écossées
30 g de ghee (beurre clarifié)
1 oignon rouge, haché
2 tranches de bacon, hachées
2 gousses d'ail, écrasées
180 g de champignons de Paris, émincés
300 g de riz complet
2 feuilles de laurier
1 bâton de cannelle

1. Mettre les champignons dans un saladier. Verser 60 ml de bouillon et laisser tremper 10 mn. Égoutter et bien les presser pour éliminer l'eau. Réserver. Couper grossièrement les champignons. Jeter les fèves dans une casserole d'eau bouillante et laisser frémir 2 mn. Égoutter, laisser refroidir puis enlever la peau. **2.** Faire fondre le ghee dans une cocotte, à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le bacon et l'ail, en remuant, 5 mn jusqu'à ce que la préparation soit tendre. Ajouter les cèpes et cuire 5 mn en remuant. **3.** Y mélanger le riz, les feuilles de laurier et le bâton de cannelle. Ajouter les cèpes, leur eau de trempage et le reste du bouillon. Porter à ébullition puis réduire et laisser mijoter, à couvert, 1 h 30. **4.** Enlever le laurier et le bâton de cannelle. Ajouter les fèves, couvrir et attendre 5 mn avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 10 g ; lipides 7 g ; glucides 40 g ; fibres alimentaires 5 g ; cholestérol 20 mg ; 1 130 kJ (270 cal)

Pilau d'agneau aux épices (en haut) et Pilau aux cèpes et aux fèves.

Pilau au poulet et au citron

Préparation :
10 mn
Cuisson :
30 mn
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
5 oignons nouveaux, finement émincés
400 g de blanc de poulet, coupé en lanières
2 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à café de coriandre en poudre
500 g de riz à longs grains
1 l de bouillon de poule
60 ml de jus de citron
1 cuil. à soupe de zeste de citron coupé en très fines lamelles
1 bâton de cannelle
2 cuil. à café de feuilles de thym hachées

1. Chauffer l'huile dans un faitout, à feu moyen. Ajouter les oignons et les faire revenir 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Y faire dorer le poulet, en plusieurs fois. Le retirer du faitout. Ajouter le cumin, la coriandre et le riz puis cuire 2 mn. Remettre le poulet.
2. Ajouter le bouillon, le jus de citron, le zeste et la cannelle puis porter à ébullition. Réduire à feu très doux, couvrir avec un couvercle bien ajusté. Laisser mijoter pendant 15 mn, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz tendre.
3. Ajouter le thym et assaisonner. Enlever le bâton de cannelle avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 31 g ; lipides 13 g ; glucides 100 g ; fibres alimentaires 3 g ; cholestérol 50 mg ; 2 690 kJ (643 cal)

Pilau aux lentilles orange

Préparation :
15 mn
Cuisson :
30 mn
Pour 4 à 6 personnes

Garam masala
1 cuil. à soupe de graines de coriandre
1 cuil. à soupe de graines de cardamome
1 cuil. à soupe de graines de cumin
1 cuil. à café de grains de poivre noir entiers
1 cuil. à café de clous de girofle entiers
1 petit bâton de cannelle, grossièrement écrasé

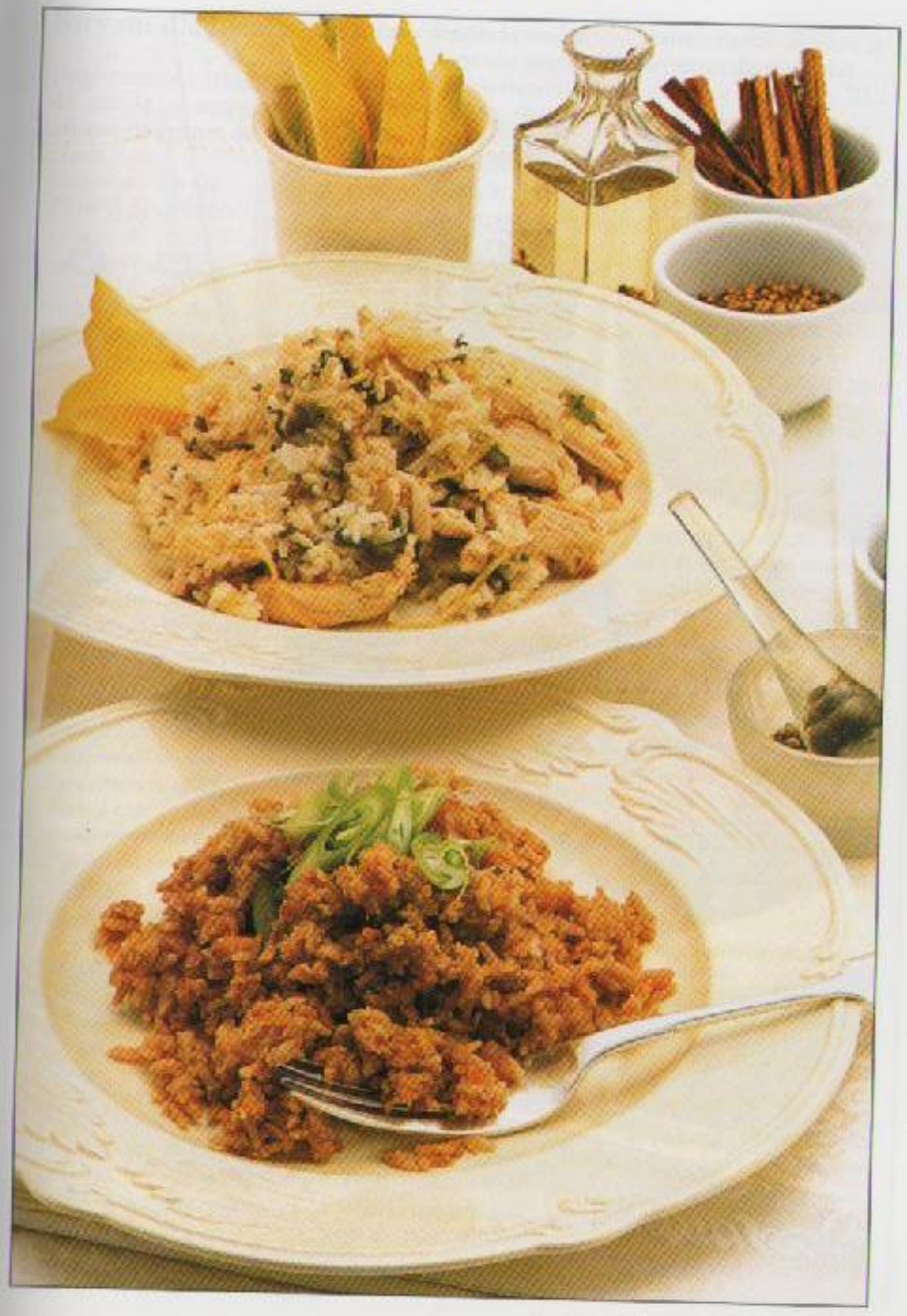
60 g d'huile végétale
1 oignon, haché
3 gousses d'ail, hachées
200 g de riz basmati
250 g de lentilles orange
750 ml de bouillon de légumes
3 oignons nouveaux, finement émincés

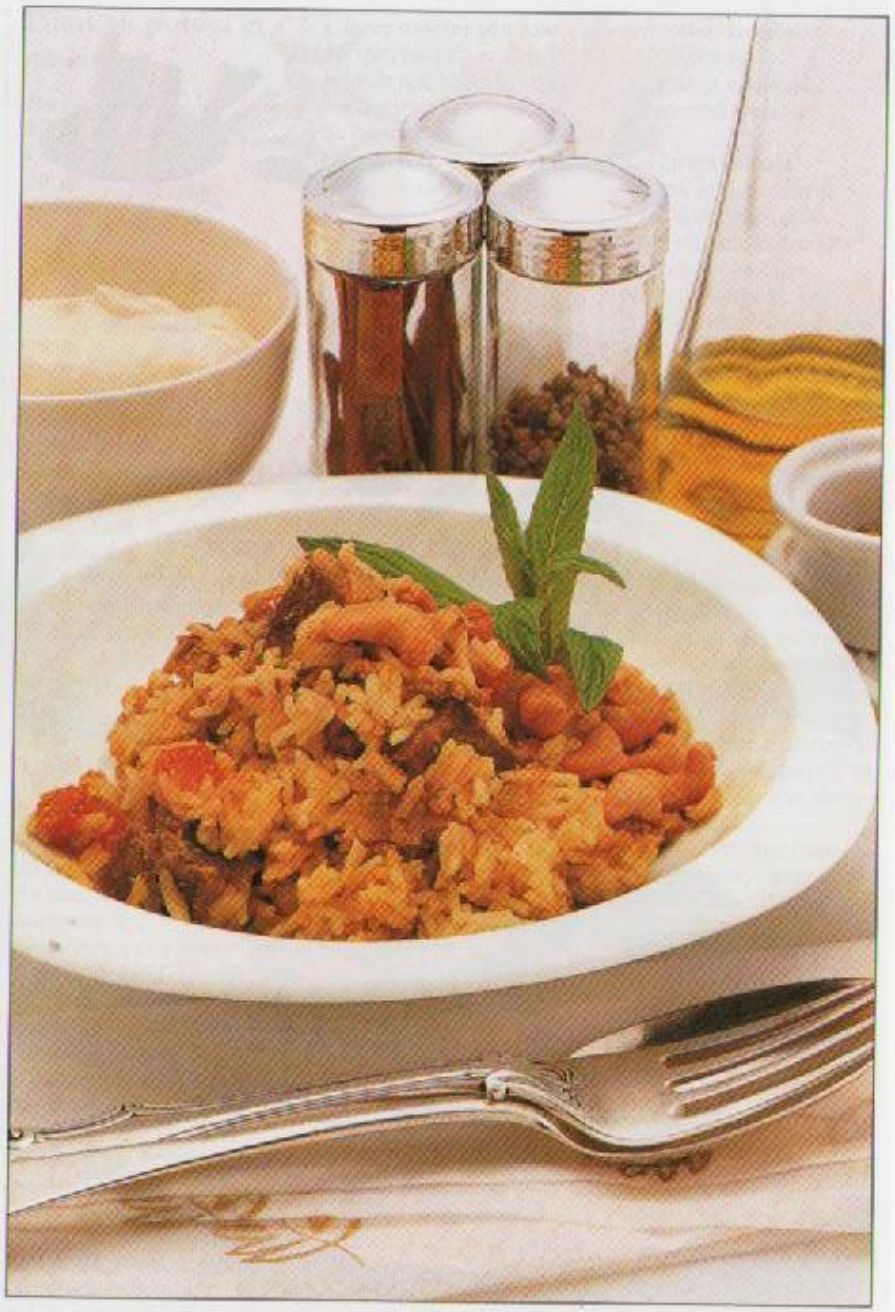
1. Garam masala
Mettre les ingrédients à sec dans une poêle, à feu moyen, et secouer 1 mn pour en faire ressortir l'arôme. Les passer au mixeur ou dans un moulin à épices pour obtenir une fine poudre.
2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter 3 cuillerées à café de garam masala, l'oignon, l'ail et faire revenir, en remuant, 3 mn jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
3. Mettre le riz et les lentilles, puis cuire encore 2 mn. Ajouter le bouillon et remuer. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, pendant 20 mn jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et le riz cuit.
4. Aérer avec une fourchette. Décorer avec un peu d'oignon et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 5,5 g ; lipides 10 g ; glucides 32 g ; fibres alimentaires 3 g ; cholestérol 0 mg ; 1 012 kJ (240 cal)

Note :
Conserver le garam masala dans un récipient hermétique. Il est possible de l'acheter tout préparé.

Pilau au poulet et au citron (en haut) et Pilau aux lentilles orange.





Biryani d'agneau

Préparation : 20 mn + 45 mn de trempage + 10 mn de temps de repos
Cuisson : 1 h 40
Pour 6 personnes

100 g de ghee (beurre clarifié)
2 oignons, hachés
750 g de filet d'agneau, coupés en cubes de 2 cm
3 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de gingembre frais finement haché
1 cuil. à soupe de coriandre en poudre
1 cuil. à café de cumin en poudre
2 cuil. à café de graines de cumin
1 cuil. à café de piment en poudre
2 cuil. à café de curcuma
10 capsules de cardamome, pilées
1 cuil. à café de cardamome en poudre
10 clous de girofle entiers
2 feuilles de laurier
1 bâton de cannelle
310 g de yaourt nature
2 pincées de stigmates de safran
500 g de riz basmati
2 tomates bien mûres, hachées
2 cuil. à soupe de menthe fraîche, hachée
100 g de noix de cajou, grillées
Feuilles de menthe, pour décorer

1. Faire fondre la moitié du ghee dans une grande casserole, à feu moyen. Faire rissoler les oignons 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre l'agneau, l'ail, le gingembre, la coriandre, la poudre et les graines de cumin, le piment, le curcuma, les capsules et la poudre de cardamome, les clous de girofle, les feuilles de laurier, le bâton de cannelle et le yaourt, puis cuire 5 mn jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Arroser de 125 ml d'eau et porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, 45 mn jusqu'à ce que l'agneau soit tendre. Assaisonner de sel et de poivre noir en poudre. Enlever le bâton de cannelle et les feuilles de laurier.
2. Laisser tremper les stigmates de safran dans 60 g d'eau bouillante pendant 10 mn. Pendant ce temps, bien rincer le riz puis le mettre à tremper dans un saladier d'eau froide pendant 45 mn. Égoutter.
3. Porter à ébullition une casserole d'eau salée et y jeter le riz. Laisser bouillir 3 mn puis bien égoutter. Y verser le safran et son eau de trempage en remuant ; bien mélanger pour répartir la couleur.
4. Préchauffer le four à 190 °C (thermostat moyen). Faire fondre l'autre moitié du ghee et le verser dans un plat allant au four (32 x 20 x 5 cm). À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner légèrement les bords avec du ghee. Y mettre la moitié du riz en couvrant bien tout le fond du plat. Avec une cuillère, répartir la moitié de la préparation à base d'agneau sur le riz. Recouvrir d'une couche de tomate et de menthe hachée. Recommencer l'opération avec le reste de riz et d'agneau. Couvrir le plat d'un couvercle ou d'une feuille de papier d'aluminium huilée et bien fermer. Enfourner 25 à 35 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre et cuit.
5. Mettre dans des assiettes et décorer avec les noix de cajou et les feuilles de menthe.
Ce plat peut être servi avec du yaourt, des tomates, des oignons et du concombre coupés en petits dés.

Biryani d'agneau.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 40 g ; lipides 32 g ; glucides 74 g ; fibres alimentaires 4 g ; cholestérol 140 mg ; 3 102 kJ (740 cal)

Note :
Ne pas utiliser un plat trop profond, car cela risquerait de perturber la cuisson et l'homogénéité de la préparation. À la fin de la cuisson, il ne doit pas rester de jus.

Pilau aux cailles et à l'orge perlé

Préparation : 20 mn + 20 mn de trempage
Cuisson : 40 mn
Pour 4 personnes

6 champignons shitake séchés
500 ml de bouillon de poule
125 ml de xérès
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cailles, coupées en deux dans le sens de la longueur
1 oignon, émincé
2 gousses d'ail, écrasées
330 g d'orge perlé

1. Faire tremper 20 mn les champignons dans 125 ml d'eau bouillante. Égoutter et réserver l'eau de trempage. Émincer finement les champignons. Faire chauffer le bouillon, le xérès et l'eau des champignons dans une grande casserole, couvrir et laisser frémir.
2. Chauffer l'huile dans une cocotte, à feu moyen. Faire revenir les cailles 2 à 3 mn de chaque côté jusqu'à ce qu'elles roussissent. Les retirer de la cocotte. Cuire l'oignon et l'ail 5 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter l'orge et les champignons. Déposer les cailles dessus et mouiller avec le liquide chaud. Porter à ébullition puis laisser mijoter, à couvert, 30 mn. Assaisonner.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 50 g ; lipides 10 g ; glucides 53 g ; fibres alimentaires 9 g ; cholestérol 90 mg ; 2 267 kJ (540 cal)

Pilaf marocain au poulet safrané

Préparation : 20 mn + 10 mn de trempage
Cuisson : 1 h
Pour 4 personnes

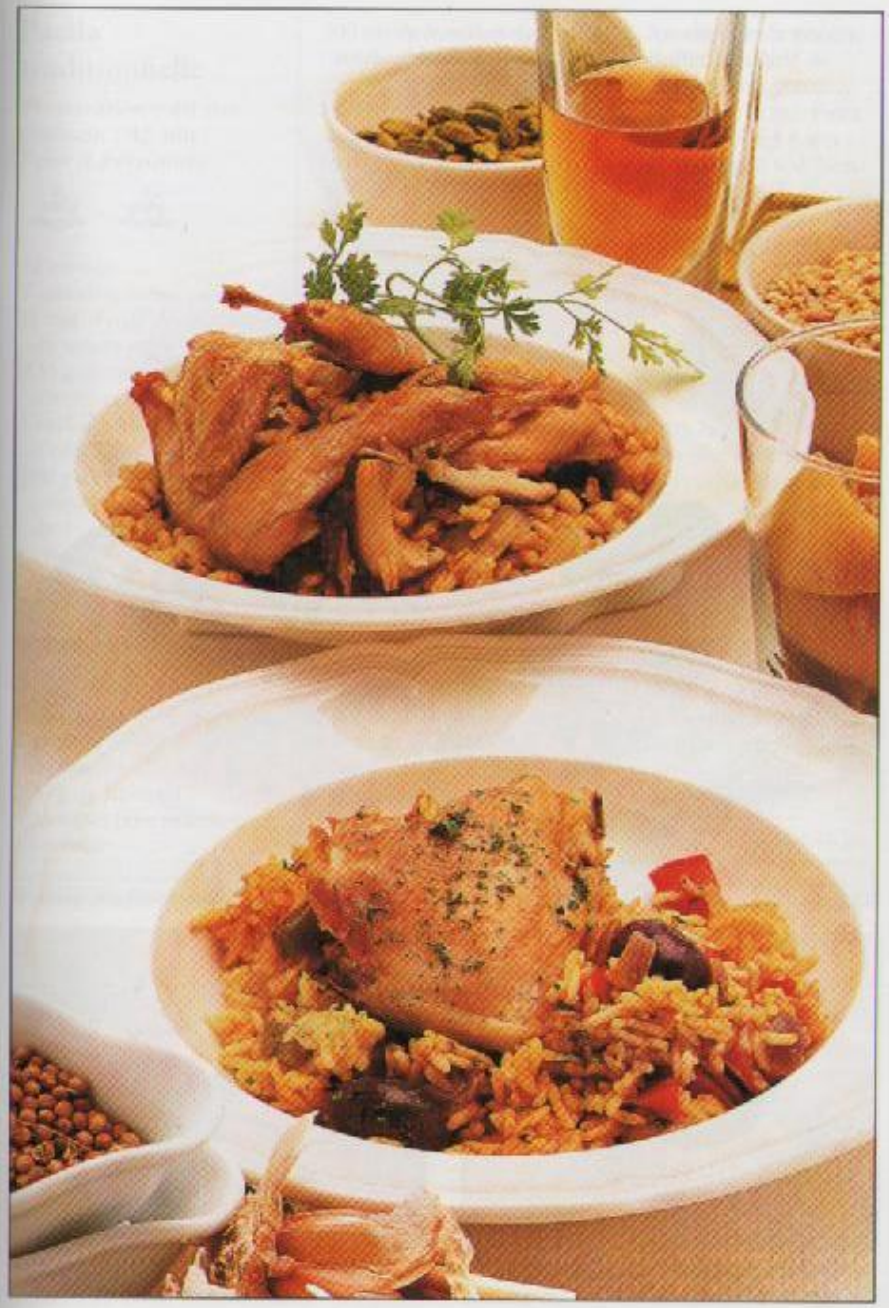
½ cuil. à café de stigmates de safran, hachés
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 kg de cuisses de poulet
1 gros oignon rouge, grossièrement haché
1 poivron vert, coupé en petits morceaux
1 poivron rouge, coupé en petits morceaux
3 gousses d'ail, écrasées
½ cuil. à café de piment, émincé
2 cuil. à café de cumin en poudre
3 cuil. à café de coriandre en poudre
200 g de riz basmati
2 cuil. à soupe de zeste de citron en conserve, finement haché (voir Note)
440 ml de bouillon de poule chaud
100 g d'olives kalamata

1. Préchauffer le four à 180 °C (thermostat moyen). Laisser tremper les stigmates de safran dans une cuillerée à soupe d'eau chaude, pendant 10 mn.
2. Chauffer la moitié de l'huile dans un faitout, à feu vif. Faire rissoler le poulet 2 mn de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Égoutter sur du papier absorbant.
3. À feu moyen, chauffer le reste d'huile dans un plat allant au four. Ajouter l'oignon et les poivrons et faire revenir 4 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre l'ail, le piment, le cumin et la coriandre, puis cuire 30 s. Ajouter le riz et le zeste de citron.
4. Déposer le poulet sur le riz. Mélanger l'eau de trempage du safran au bouillon et arroser le plat. Assaisonner. Porter à ébullition. Mettre 50 mn au four, à couvert, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz tendre. Y mélanger les olives.

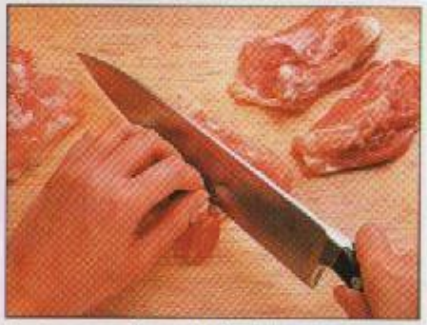
Valeur nutritionnelle par portion
Protides 62 g ; lipides 170 g ; glucides 45 g ; fibres alimentaires 3,5 g ; cholestérol 125 mg ; 2 435 kJ (582 cal)

Note :
Bien rincer les citrons. Enlever la pulpe et n'utiliser que la peau.

Pilau aux cailles et à l'orge perlé (en haut) et Pilaf marocain au poulet safrané.



1. Écraser, puis piler les stigmates de safran dans un mortier.



2. Couper le poulet le long de l'os et laisser celui-ci attaché.

Paella traditionnelle

Préparation : 40 mn
Cuisson : 45 mn
Pour 4 personnes

12 moules
8 crevettes roses, crues
½ cuil. à café de stigmates de safran pilés
600 g de cuisses de poulet, coupées en deux
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
200 g de filet de porc, coupé en morceaux de 3 cm
1 chorizo, coupé en fines tranches
1 poivron rouge, coupé en lanières
1 poivron vert, coupé en lanières
3 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à café de paprika en poudre
300 g de riz rond
3 tomates bien mûres, hachées
500 ml de bouillon de poule chaud

1. Nettoyer les moules avec une brosse dure et retirer les filaments. Jeter les moules cassées ou qui restent ouvertes lorsqu'on les frappe légèrement. Décortiquer les crevettes et enlever les veines. Réserver les têtes et les carapaces.
2. Dans une casserole, faire bouillir 750 ml d'eau. Plonger les crevettes, couvrir et cuire 1 mn. Les retirer. Mettre les moules et cuire 2 à 4 mn, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Les enlever. Jeter celles qui sont fermées. Ajouter les têtes et les carapaces des crevettes et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser frémir à couvert 5 mn. Filtrer 250 ml de liquide de cuisson.
3. Mettre le safran dans le liquide de cuisson chaud.
4. Assaisonner le poulet. Chauffer la moitié de l'huile dans un plat à paella (30 x 7 cm). Faire rissoler le poulet 6 mn jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le retirer. Faire roussir le porc et le chorizo. Les réserver.
5. Chauffer le reste d'huile et faire revenir les poivrons 3 mn. Ajouter l'ail, le paprika et remuer 30 s. Mettre le riz et les tomates et cuire 1 mn. Ajouter la viande.
6. Mouiller avec l'eau de cuisson safranée et le bouillon. Assaisonner. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 15 mn, sans remuer. Secouer le plat de temps en temps pour éviter que le riz n'adhère. Déposer les fruits de mer sur le dessus, couvrir et réchauffer 3 mn.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 55 g ; lipides 36 g ; glucides 63 g ; fibres alimentaires 3,5 g ; cholestérol 155 mg ; 3 718 kj (885 cal)

Paella traditionnelle.

3. Retirer les filaments et jeter les moules cassées ou ouvertes.

4. Retirer délicatement les veines situées au niveau du dos.

Riz Jambalaya

Préparation : 30 mn
Cuisson : 50 mn
Pour 4 à 6 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon rouge, finement haché
1 gousse d'ail, écrasée
2 tranches de bacon, coupées en morceaux
300 g de riz à grains longs
1 poivron rouge, coupé en dés
150 g de jambon, coupé en morceaux
425 g de tomates en conserve, hachées
425 g de purée de tomates en conserve
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 dé à coudre de sauce Tabasco
½ cuil. à café de feuilles de thym séchées
30 g de persil frais, haché
50 g de petites crevettes roses, épluchées
4 oignons nouveaux, émincés, pour décorer

1. Chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon, l'ail et le bacon 5 mn, tout en remuant. Y mélanger le riz et cuire 2 mn.
2. Ajouter le poivron, le jambon, les tomates, la purée de tomates, les sauces et le thym. Remuer 1 mn. Porter à ébullition puis laisser mijoter 40 mn, couvert et à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit tendre.
3. Ajouter le persil et les crevettes en remuant. Assaisonner. Décorer avec les oignons et servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 15 g ; lipides 9 g ; glucides 48 g ; fibres alimentaires 4,5 g ; cholestérol 32 mg ; 1 381 kJ (330 cal)

Paella aux légumes

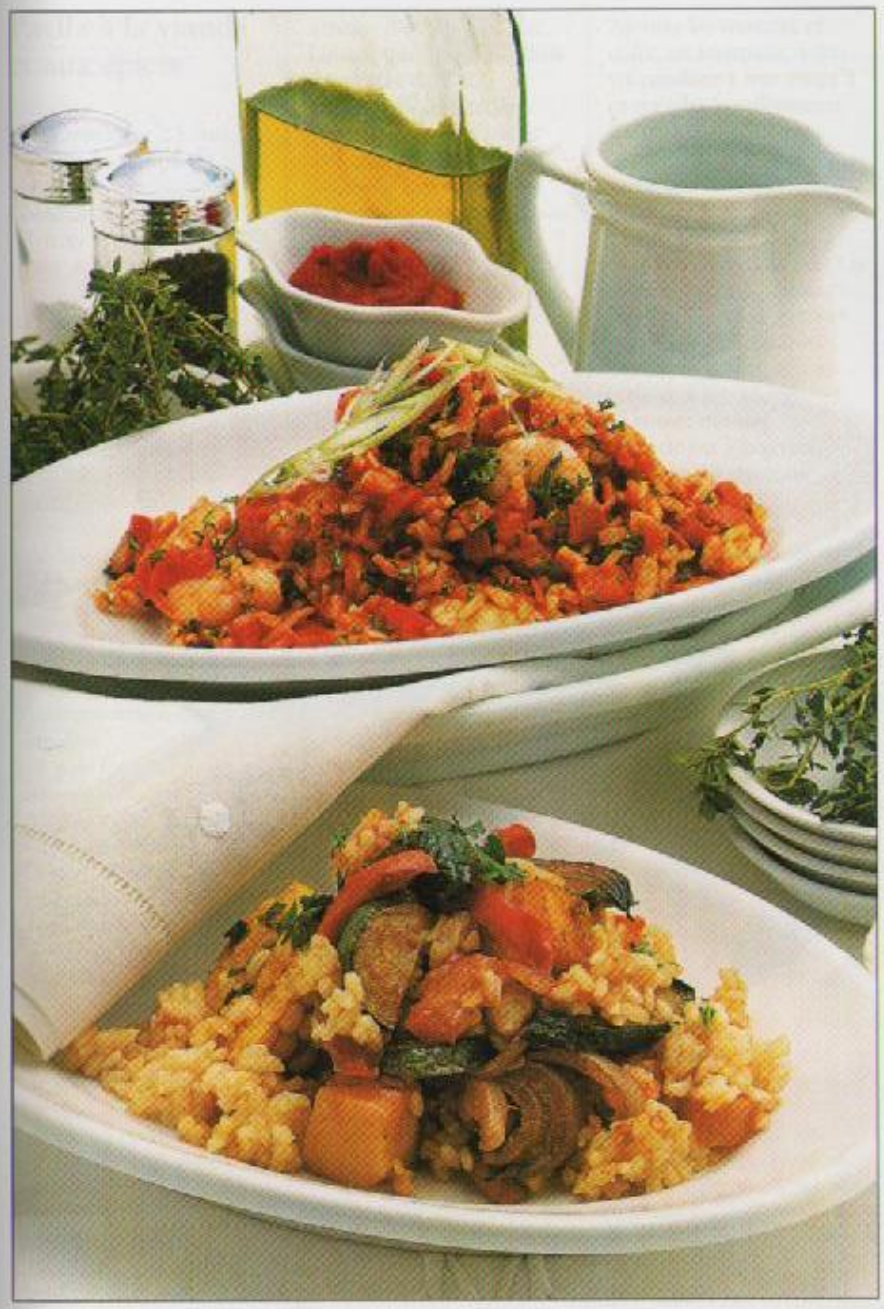
Préparation : 20 mn
Cuisson : 1 h 10
Pour 4 à 6 personnes

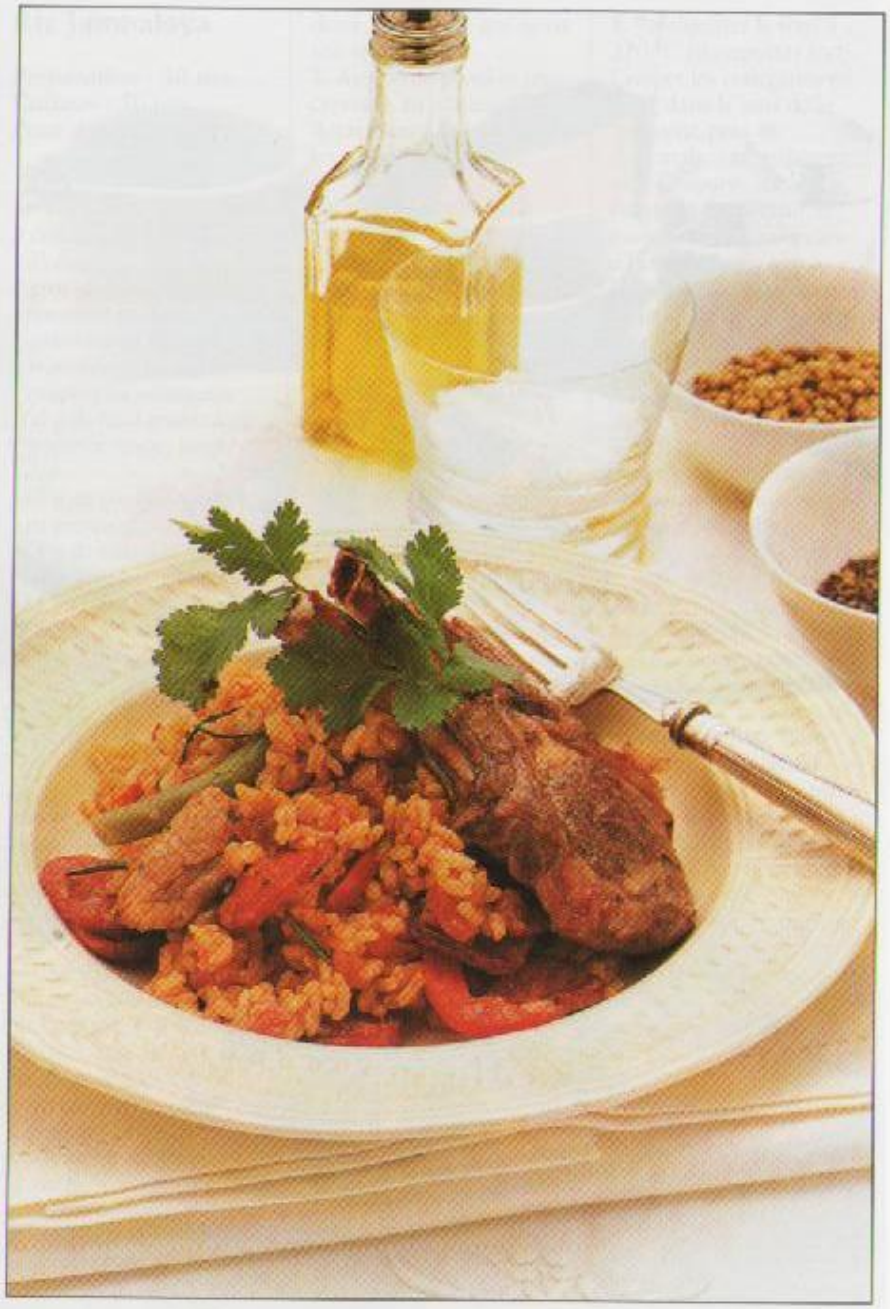
1 courgette
200 g de courge musquée, épluchée et coupée en cubes de 1,5 cm
1 oignon rouge, émincé
2 épis de maïs frais, coupés en rondelles de 1,5 cm
1 poivron rouge, coupé en fines lanières
8 gousses d'ail, non pelées
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à café de paprika doux
1,4 l de bouillon de légumes chaud
2 tomates, hachées
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
500 g de riz à grains moyens
2 cuil. à soupe de persil plat frais, haché

1. Préchauffer le four à 210 °C (thermostat fort). Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur, puis en diagonale. Les mélanger avec la courge musquée, l'oignon, le poivron, le maïs, l'ail et 2 cuillerées d'huile dans un plat à four profond. Parsemer de paprika et mettre au four 20 mn – remuer une fois – jusqu'à ce que la préparation soit tendre et légèrement roussie.
2. Pendant ce temps, chauffer le bouillon dans une casserole et laisser frémir à feu doux.
3. Chauffer l'huile restante dans un plat à paella (30 x 7 cm). Faire revenir les tomates 2 mn. Presser l'ail hors de sa peau et l'ajouter. Mettre le concentré de tomates, le riz et le bouillon. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 25 mn à feu très doux. Ne pas remuer mais secouer parfois le plat pour que la cuisson soit homogène.
4. Ajouter les légumes et cuire 20 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Retirer du feu et laisser reposer 5 mn. Assaisonner. Parsemer de persil.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 9 g ; lipides 11 g ; glucides 85 g ; fibres alimentaires 5,5 g ; cholestérol 0 mg ; 1 975 kJ (472 cal)

Riz Jambalaya (en haut) et Paella aux légumes.





Paella à la viande et aux épices

Préparation : 25 mn + 15 mn de temps de repos
Cuisson : 35 mn
Pour 4 personnes

3 tomates, bien mûres
½ cuil. à café de stigmates de safran
1 cuil. à café de sel
1 cuil. à café de poivre noir, fraîchement moulu
8 côtelettes d'agneau, parées
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
200 g de filet de porc, coupé en morceaux de 3 cm
1 poivron rouge, coupé en lanières
250 g de haricots verts, équeutés
125 g de chorizo, coupé en fines tranches
1 cuil. à soupe de paprika en poudre
1 cuil. à café de piment, émincé
300 g de riz rond
500 ml de bouillon de poule chaud
1 cuil. à soupe de feuilles de romarin frais

1. Avec un couteau, faire une entaille en forme de croix à la base des tomates, les mettre dans une casserole et les arroser d'eau bouillante. Laisser tremper 30 s, puis les mettre dans un saladier d'eau froide. Enlever la peau à partir de l'entaille, puis hacher finement la chair.
2. Piler les stigmates de safran dans un mortier ou, à défaut de mortier, les hacher menu. Les mettre dans un bol avec une cuillerée à soupe d'eau chaude et laisser tremper 10 mn.
3. Saler et poivrer les côtelettes en utilisant la moitié du sel et du poivre.
4. Chauffer l'huile dans un plat à paella (30 x 7 cm) ou, à défaut, dans une grande sauteuse dotée d'un couvercle. Faire rissoler les côtelettes, à feu moyen, pendant 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés. Les réserver. Faire roussir les morceaux de porc de tous les côtés, en remuant, 2 à 3 mn. Les réserver.
5. Faire revenir les poivrons et les haricots verts, en remuant, pendant 2 à 3 mn pour qu'ils soient tout juste tendres. À feu vif, ajouter le chorizo, le paprika et le piment puis cuire en tournant pendant 30 s, jusqu'à ce que les arômes se dégagent.
6. Jeter le riz et remuer pour bien l'enrober d'huile et d'épices. Ajouter les tomates et cuire, en tournant, à feu vif pendant 1 mn jusqu'à ce qu'elles bouillonnent. Remettre le porc dans le plat avec son jus et mélanger le tout.
7. Verser le safran et son eau de trempage, le bouillon chaud, le sel et le poivre restants. Déposer les côtelettes sur le riz et parsemer de romarin. Porter à ébullition puis réduire à feu moyen et laisser mijoter doucement à couvert, pendant 20 mn sans remuer. Vérifier fréquemment la température de cuisson pour que la paella continue à mijoter doucement. Secouer le plat de temps en temps pour éviter que le riz n'adhère. Le riz ne doit pas être tendre mais ferme sous la dent. Retirer du feu et laisser reposer 5 mn avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 38 g ; lipides 20 g ; glucides 65 g ; fibres alimentaires 5,5 g ; cholestérol 88 mg ; 2 445 kJ (584 cal)

Note :
En général, pendant la cuisson, on ne remue pas la paella dans le fond du plat. En effet, une fine croûte de riz croustillant se forme et est considérée comme l'une des meilleures parties du plat. Servir directement dans le plat à paella.

Paella à la viande et aux épices.

Paella à la valencienne

Préparation : 15 mn
Cuisson : 50 mn
Pour 6 personnes

1,4 l de bouillon de poule
¼ de cuil. à café de stigmates de safran
600 g de lapin, coupé en 10 à 12 morceaux
400 g de cuisses de poulet
60 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
2 cuil. à café de paprika doux
1 poivron rouge, coupé en petits morceaux
3 tomates, coupées en petits morceaux
550 g de riz à grains moyens
1 brin de romarin frais
150 g de petits pois surgelées
300 g de haricots beurre en boîte, rincés et égouttés
100 g de haricots verts, équeutés

1. Faire chauffer le bouillon et le safran dans une casserole.
2. Assaisonner le lapin et le poulet. Chauffer l'huile dans un plat à paella (30 x 7 cm) à feu moyen. Faire dorer la viande 8 mn. L'égoutter ; réserver.
3. Ajouter l'ail, le poivron et les tomates. Cuire 3 mn tout en remuant. Verser le riz et le bouillon, puis ajouter le romarin et la viande. Porter à ébullition puis laisser mijoter 25 mn à feu moyen. Ne pas remuer. Enlever la viande. Mélanger délicatement les petits pois et les haricots au riz, puis remettre la viande par-dessus.
4. Couvrir et cuire 10 à 15 mn, jusqu'à ce que le riz et la viande soient tendres. Enlever le brin de romarin avant de servir.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 40 g ; lipides 15 g ; glucides 78 g ; fibres alimentaires 6 g ; cholestérol 78 mg ; 2 556 kJ (611 cal)

Paella végétarienne aux saveurs méditerranéennes

Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn
Pour 4 à 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon rouge, haché
2 gousses d'ail, écrasées
1 poivron rouge, grossièrement coupé
250 g de riz à grains longs
1 pincée de piment en poudre
1 pincée de stigmates de safran
500 ml de bouillon de légumes chaud
125 ml de vin blanc
250 g de tomates cerises
150 g de pois chiche en boîte, rincés et égouttés
2 cuil. à soupe de jus de citron
80 ml d'huile d'olive extra vierge
3 cuil. à soupe de basilic frais, haché
180 g d'olives kalamata, dénoyautées et hachées
4 cuil. à soupe de persil plat frais, haché
150 g de feta

1. Chauffer l'huile, à feu moyen, dans un plat à paella. Faire revenir l'oignon 3 mn. Ajouter l'ail et le poivron, puis cuire 1 mn tout en remuant. Mettre le riz et le piment.
2. Ajouter le safran au bouillon et au vin, puis arroser le riz. Ajouter les tomates. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 12 à 15 mn à feu doux.
3. Ajouter les pois chiche puis retirer du feu. Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic, du sel et du poivre.
4. Ajouter les olives et le persil tout en remuant et assaisonner avec la sauce au citron. Émietter la feta sur le dessus du plat.

Valeur nutritionnelle par portion
Protides 11 g ; lipides 20 g ; glucides 40 g ; fibres alimentaires 5 g ; cholestérol 17 mg ; 1 705 kJ (408 cal)

Paella à la valencienne (en haut) et Paella végétarienne aux saveurs méditerranéennes.